

KULIAH TAMU: BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOTERAPI

Linda Wati¹, Wistina Seneru², Komang Sutawan³
& Irena Monica Hardjasmita⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Jinarakkhita Lampung
Email: wistina_seneru@stiab-jinarakkhita.ac.id

³Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Jinarakkhita Lampung
Email: komangsutawan@stiab-jinarakkhita.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: irena.717202010@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

School students may experience problems related to academic or non academic. As a candidate for Bachelor of Buddhist Religious Education Graduate who can later work as a teacher in a school, they can be faced with troubled students who need help in order to study well. Counseling techniques are interventions that can be given to school students who have these problems. Guest lecture was given to 5th semester students studying in the Counseling and Psychotherapy course in Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung on December 6, 2022. The activity was carried out online via Zoom application at 1-3.30 pm where 33 students and 2 lecturers were present. The presentation of the material given to students focuses on application, important aspects, and practical experience of the presenter regarding the use of counseling and psychotherapy. Students fill out the pretest form before the presentation was given and students fill out the posttest form after the material presentation and question answer were carried out. The pretest and posttest form were filled in using Google Form. Based on the evaluation results from pretest and posttest, it seems that the students are able to differentiate between counseling and psychotherapy techniques, understand the important things needed to do counseling, and the attitudes that need to be trained in order to become good counselors.

Keywords: *Guest lecturer, counseling, psychotherapy, school students.*

ABSTRAK

Siswa sekolah dapat saja mengalami masalah yang berkaitan dengan akademik ataupun yang bukan akademik. Sebagai calon lulusan Sarjana Pendidikan Keagamaan Buddha yang nantinya dapat bekerja sebagai guru di sekolah dapat menghadapi siswa bermasalah yang membutuhkan bantuan agar dapat belajar dengan baik. Teknik konseling merupakan intervensi yang dapat diberikan kepada siswa sekolah yang memiliki masalah tersebut. Kuliah tamu kepada mahasiswa semester semester 5 yang belajar di mata kuliah Bimbingan Konseling pada Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita, Lampung pada 6 Desember 2022. Kegiatan dilakukan secara daring melalui aplikasi zoom pada jam 13.00 – 15.30 di mana hadir 33 mahasiswa dan 2 dosen pengampu. Paparan materi yang diberikan ke mahasiswa fokus pada penerapan, aspek penting, serta pengalaman praktek pemateri terkait penggunaan konseling dan psikoterapi. Mahasiswa mengisi form pretest sebelum paparan materi diberikan serta mahasiswa mengisi form posttest setelah paparan materi dan tanya jawab dilakukan. Form pretest dan posttest diisi dengan menggunakan Google Form. Berdasarkan hasil evaluasi dari pretest dan posttest, nampaknya mahasiswa yang hadir sudah mampu membedakan antara teknik konseling dan psikoterapi, memahami hal penting yang diperlukan untuk melakukan konseling, dan sikap yang perlu dilatih agar dapat menjadi seorang konselor yang baik.

Kata kunci: *Kuliah tamu, konseling, psikoterapi, siswa sekolah.*

1. PENDAHULUAN

World Health Organization mendefinisikan individu sehat sebagai individu yang sehat secara fisik dan mental. Seseorang tidak dapat dikatakan sehat sepenuhnya jika tidak sehat pula secara mental (*World Health Organization*, 2021). Kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan akademis,

sosial, dan ekonomi individu. Individu yang sehat mental dapat berinteraksi dan berfungsi dengan baik dalam keseharian (UNICEF Education Section, Programme Division, 2022).

Sekolah dan lembaga pendidikan lainnya dapat menjadi tempat untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu sejak dini. Lingkungan belajar yang mendukung sudah seharusnya diciptakan agar para murid dapat terjaga kesehatan mentalnya, merasa diterima, dan dihargai (UNICEF Education Section, Programme Division, 2022). Menaruh perhatian pada kesehatan mental para murid sejak berada di bangku sekolah dapat membantu menghasilkan individu yang produktif dan terampil di masa depan (*World Health Organization*, 2021). Sebaliknya, masalah psikologis pada murid dapat mengakibatkan masalah adaptasi, berkurangnya konsentrasi, serta masalah pada pencapaian akademis dan hubungan interpersonal (Ornaghi et al., 2016; Thorlacius & Gudmundsson, 2019, dalam Cavioni et al., 2020). Intervensi untuk menangani permasalahan psikologis yang dilakukan di sekolah memiliki beberapa kelebihan yaitu: a) dapat menjangkau lebih banyak individu; b) kemudahan dalam menjangkau individu-individu yang memiliki permasalahan psikologis; dan c) meningkatkan kualitas hubungan individu dengan murid lain dan guru (van Loon et al., 2020). Lingkungan sekolah juga dikatakan sebagai tempat yang optimal untuk melaksanakan psikoterapi bagi anak muda (Simon, 2016).

Temuan dari National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yaitu survei pertama di Indonesia yang mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10 hingga 17 tahun menemukan bahwa selama tahun 2021, satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang paling umum ditemukan berdasarkan survei adalah kecemasan, depresi, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD (Salma, 2022). Lebih lanjut, kasus perundungan yang dapat berdampak pada kesehatan mental para remaja juga marak di Indonesia. Berdasarkan survei Program Penilaian Pelajar Internasional (PISA) pada tahun 2018, ditemukan bahwa 41% pelajar berusia 15 tahun pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan (UNICEF, 2020). Di Lampung sendiri selama tahun 2022 terdapat beberapa permasalahan psikologis yang tampak pada individu usia sekolah. Pada bulan Agustus tahun 2022, muncul berita seorang anak berusia 18 tahun bunuh diri dengan membakar dirinya sendiri karena mengalami perundungan oleh teman-temannya (Kompas.com, 2022a). Tawuran antar pelajar juga kerap terjadi. Pada bulan Desember tahun 2022, sekitar 50 pelajar di Lampung melakukan tawuran dengan menggunakan senjata tajam (Kompas.com, 2022b). Kapolsek kecamatan Panjang di Lampung menyebutkan bahwa butuh bantuan dari orangtua dan lingkungan sekolah untuk memberikan pemahaman kepada para pelajar agar tidak melakukan hal-hal yang merugikan (BERITAANDA.net, 2023).

Konseling Dan Psikoterapi

Konseling didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan untuk menangani individu yang relatif masih berfungsi secara normal yang menghadapi masalah perkembangan atau adaptasi (Kottler & Brown, 1996 dalam Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018). Psikoterapi didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan untuk menghilangkan atau mengubah gangguan yang dialami oleh individu (Wolberg, 1995 dalam Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018).

Konseling dan psikoterapi memiliki sedikit perbedaan (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018). Konseling dan psikoterapi memiliki kesamaan secara kualitatif namun perbedaan secara kuantitatif (Corsini & Wedding, 2000 dalam Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018). Seorang konselor dan psikoterapis sama-sama mendengarkan, bertanya, menjelaskan, dan memberi masukan namun dengan porsi yang berbeda. Secara umum, seorang psikoterapis akan menggali klien lebih dalam, tidak terlalu mengarahkan klien, menangani permasalahan yang lebih

berat dan memerlukan beberapa kali pertemuan dengan klien. Sebaliknya seorang konselor biasanya akan lebih mengarahkan, menangani permasalahan yang lebih sederhana, dan bertemu dengan klien dalam waktu yang lebih singkat.

Dalam menjalankan konseling dan psikoterapi, ada beberapa etika yang harus diperhatikan oleh praktisi yaitu: a) *Kerahasiaan*. Seorang praktisi harus dapat menjaga kerahasiaan data klien. Hal ini perlu agar klien dapat merasa aman berproses bersama dalam sesi; b) *Menghindari peran ganda*. Seorang praktisi disarankan menangani klien-klien yang tidak memiliki hubungan sebelumnya dengan dirinya; c) *Memiliki kompetensi yang cukup*. Seorang praktisi harus memiliki pemahaman dan keahlian akan jasa yang ditawarkan oleh dirinya; dan d) *Informed consent*. Klien harus diberikan pemahaman akan taraf keahlian praktisi. Seorang praktisi juga harus dapat memberikan pemahaman kepada klien akan intervensi yang diberikan kepada klien dan alasan intervensi tersebut dipilih (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018).

Psikoterapi ditemukan lebih efektif dibandingkan sesi konseling dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada murid usia 12 hingga 13 tahun di Jepang (Kato et al., 2022). Walaupun demikian penelitian dari Salgong, Ngumi, dan Chege pada tahun 2016 menyebutkan bahwa konseling dalam lingkungan sekolah dapat meningkatkan kedisiplinan dan pencapaian akademis para murid.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui kuliah tamu di mana penulis menjadi dosen tamu di kelas mata kuliah Bimbingan Konseling yang merupakan Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung. Kegiatan dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom. Kegiatan PKM dilakukan pada hari Selasa, 6 Desember 2022 pada pukul 13.00 – 15.30. Pada aplikasi Zoom, terdapat penulis, asisten/anggota tim PKM, dua dosen pengampu, dan operator STIAB Jinarakkhita. Sedangkan, mahasiswa yang mengikuti kegiatan kuliah tamu ini bertempat di ruang laboratorium komputer STIAB Jinarakkhita. Semua mahasiswa (33 orang), dosen pengampu (2 orang), dan operator (2 orang) hadir di ruang laboratorium. Oleh karena itu, kuliah tamu ini berlangsung secara *hybrid*.

Sebelum materi dipaparkan, para mahasiswa diminta untuk mengisi *pre-test* melalui Google Form. Acara dimulai dengan sambutan dari Bapak Komang Sutawan, S. Ag., MM., M. Pd. B. yang merupakan dosen salah satu dosen pengajar mata kuliah Bimbingan Konseling. Setelah materi selesai dipaparkan, berlangsung pula sesi tanya jawab. *Post-test* diberikan sesuai rangkaian acara selesai. Foto bersama dilakukan untuk menutup acara. Selama pelaksanaan, terdapat sedikit kendala sinyal dari pihak penulis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemajuan teknologi dapat memudahkan terjadinya kuliah tamu antara Jakarta dan Lampung. Walaupun ada kendala sinyal, namun secara keseluruhan kendala ini dapat teratasi dengan baik sehingga kuliah tamu dapat dilakukan hingga selesai. Kerja sama yang terjadi antara pihak Universitas Tarumanagara dan STIAB Jinarakkhita juga berjalan dengan baik sehingga dapat dilakukan kuliah tamu secara daring. Kemajuan teknologi juga memudahkan dalam melakukan *pretest* dan *posttest* dengan meminta mahasiswa mengisi *google form*. Terdapat 4 mahasiswa yang bertanya. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah: a) bagaimana bersikap terhadap stigma bahwa guru bimbingan konseling adalah sosok yang galak?; b) bagaimana sikap terhadap siswa yang memiliki gangguan depresi; dan c) bagaimana sikap terhadap siswa yang memiliki orangtua

bercerai atau KDRT?. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tampak seputar penerapan praktis dari teori konseling dan psikoterapi yang sudah dipaparkan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyimak materi dengan baik dan bersikap kritis untuk mendapatkan penjelasan mengenai kondisi nyata di sekitar mereka terkait dengan penerapan konseling dan psikoterapi. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dapat semua terjawab oleh penulis.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* juga diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang hadir sudah paham mengenai perbedaan konseling dan psikoterapi, aspek penting terkait dengan konseling psikoterapi, serta sikap yang perlu dikembangkan untuk menjadi seorang konselor yang baik. Hal ini juga dapat disebabkan karena sebelumnya mahasiswa juga memang sudah mendapatkan dasar teori mengenai konseling dan psikoterapi di pertemuan kuliah mereka sebelumnya. Mengingat kuliah tamu ini merupakan pertemuan akhir, maka mereka sudah lebih paham secara teori dan membuat mereka bertanya mengenai hal prakteknya. Dengan pemahaman mahasiswa seperti ini dapat diketahui bahwa kuliah tamu ini menjadi lebih efektif ketika sebelumnya mahasiswa sudah dibekali dengan teori konseling dan psikoterapi. Dengan pemahaman secara teori dan pengalaman praktek konseling psikoterapi, maka mahasiswa setidaknya memiliki modal untuk berlatih konseling secara langsung kepada siswa di sekolah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan acara dapat berjalan dengan lancar terlepas dari kendala sinyal yang dialami. Para mahasiswa tampak antusias memperdalam pengetahuan dengan bertanya. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan merupakan pertanyaan-pertanyaan seputar penerapan praktis. Diskusi yang berlangsung pada sesi tanya jawab diharapkan dapat membantu mahasiswa tidak hanya mampu secara teoritis namun handal pula dalam penerapan secara praktis. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* tampak para mahasiswa mendengarkan pemaparan materi dengan baik yang terlihat dari perubahan pemahaman sebelum dan sesudah materi dipaparkan. Di akhir sesi, para peserta dapat memahami perbedaan antara konseling dan psikoterapi, memahami hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan konseling dan psikoterapi, serta paham bersikap secara tepat ketika melakukan konseling dan psikoterapi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik. Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Agama Buddha Jinarakkhita yang telah memberikan kesempatan kepada pemateri untuk memberikan paparan informasi mengenai konseling, psikoterapi, dan juga penerapannya berdasarkan pengalaman praktek. Terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah yang memfasilitasi sehingga dapat dilakukan kuliah tamu secara daring dengan baik dan lancar. Terakhir, terima kasih kepada mahasiswa calon Sarjana Pendidikan yang begitu antusias menyimak materi dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat semakin jelas topik ini.

REFERENSI

- Beritaanda.net. (2023). *Cegah Kenakalan Remaja, Jajaran Polresta Bandar Lampung Beri Penyuluhan ke Sekolah*. <https://beritaanda.net/cegah-kenakalan-remaja-jajaran-polresta-bandar-lampung-beri-penyuluhan-ke-sekolah/>
- Cavioni, V., Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2020). Mental Health Promotion in Schools: A Comprehensive Theoretical Framework. *International Journal of Emotional Education*, 12 (1), 65-82. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1251771.pdf>

- Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895086>
- Kompas.com. (2022a). *Kronologi Remaja di Lampung Bakar Diri, Kerap Di-"bully" sebagai Anak Miskin*. <https://regional.kompas.com/read/2022/08/30/141400578/kronologi-remaja-di-lampung-bakar-diri-kerap-di-bully-sebagai-anak-miskin?page=all>.
- Kompas.com. (2022b). *Puluhan Pelajar di Lampung Tawuran Pagi Buta, Satu Orang Putus Jarinya*. <https://regional.kompas.com/read/2022/12/20/130503878/puluhan-pelajar-di-lampung-tawuran-pagi-buta-satu-orang-putus-jarinya?page=all>
- Salgong, V. K., Ngumi, D. O., & Chege, K. (2016). The Role of Guidance and Counseling in Enhancing Student Discipline in Secondary Schools in Koibatek District.
- Salma. (2022). *Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey*. <https://www.ugm.ac.id/en/news/23169-burden-of-adolescent-mental-disorders-in-indonesia-results-from-indonesia-s-first-national-mental-health-survey>.
- Simon, D. J. (2016). School-centered interventions: Evidence-based strategies for social, emotional, and academic success. <https://doi.org/10.1037/14779-000>
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and Techniques*. John Wiley and Sons, Inc.
- UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta kunci, solusi, dan rekomendasi*. <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-07/Situasi-Anak-di-Indonesia-2020.pdf>
- UNICEF Education Section, Programme Division. (2022). *Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments: A briefing note for national governments*. <https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>
- Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2020). Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1127–1145. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>.
- World Health Organization. (2021). *Mental health in schools: a manual / World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean*. <https://applications.emro.who.int/docs/9789290225652-eng.pdf>