

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan  
23 Oktober 2021, Hal. 1440-1445  
e-ISSN: 2686-2964

### **Inisiasi pembentukan *peer counselor* di perguruan tinggi sebagai agen pioner untuk mempromosikan kesehatan mental**

Dian Sartika Sari, Annas Fitria Sa'adah, Narastri Insan Utami

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jalan Wates Km 10. D.I.Yogyakarta  
Email: [dian.s@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:dian.s@mercubuana-yogya.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 membuat layanan kesehatan mental di universitas dibatasi sehingga layanan psikologi tidak dapat dioptimalkan oleh mahasiswa mulai dari SDM yang tidak memadai hingga mahasiswa sendiri yang sungkan mengakses layanan psikologi di universitas. Padahal Mahasiswa sendiri adalah sebagai salah satu pihak yang terdampak pandemi covid-19, mulai dari perkuliahan yang berubah hingga interaksi terbatas yang memungkinkan menimbulkan permasalahan secara psikologis. Adanya kesenjangan layanan dan jumlah orang yang membutuhkan membuat kita butuh memiliki gagasan untuk menangani hal tersebut salah satunya adalah dengan adanya kegiatan peer konselor atau rekan sebaya yang dapat sebagai pertolongan pertama bagi permasalahan psikologis mahasiswa. Sebagai Langkah awal butuh adanya peningkatan pengetahuan dan minat, oleh sebab itu kami mengadakan kegiatan seminar online untuk meningkatkan pengetahuan dan minat mahasiswa. Metode dilakukan dengan *pre post design only* kepada partisipan berjumlah 500 mahasiswa. Pengukuran pre dan post diukur dengan skala pengetahuan dari Sudaryono (2009) dan minat dari Djamarah (2002). Alat ukur tersebut dimodifikasi kemudian dilakukan tryout dengan nilai r korelasi 0,834 untuk pengetahuan kesehatan mental, 0,94 untuk minat kesehatan mental dan reabilitas 0,95 untuk pengetahuan dan 0,93 untuk minat. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan minat mahasiswa terkait dengan kesehatan mental dan kegiatan *peer counselor*. Peningkatan pengetahuan cukup significant yakni mengenai pengetahuan konselor sebaya (dari 51.2 menjadi 94.2) dan kesehatan mental (dari 80 menjadi 96) demikian juga untuk kenaikan minat, kenaikan minat mengenai peer konselor yakni 23 menjadi 30 dan mengenai kesehatan mental (dari 20 menjadi 33). Adanya peningkatan pengetahuan dan minat ini diharapkan dapat menjadi inisiasi selanjutnya dalam program *peer counselor* dalam rangka penanganan isu kesehatan mental, sehingga mahasiswa akan lebih tertarik untuk terlibat dalam kegiatan peer konselor dalam rangka penanganan isu kesehatan mental.

**Kata kunci :** Mahasiswa, Kesehatan Mental, *Peer Counselor*

#### **ABSTRACT**

*Pandemic Covid-19 has limited mental health services at universities so that psychological services cannot be optimized by students, ranging from inadequate human resources to students themselves who are reluctant to access psychological services at universities. Even though students themselves are one of the parties affected by the covid-19 pandemic, ranging from*

*changing lectures to limited interactions that allow psychological problems. The existence of service gaps and the number of people in need make us need to have ideas to deal with this, one of which is the existence of peer counselor activities or peers who can serve as first aid for students' psychological problems. As a first step, there needs to be an increase in knowledge and interest, therefore we hold online seminars to increase students' knowledge and interest. The method is carried out with a pre post design only to participants totaling 500 students. The pre and post measurements were measured using a knowledge scale from Sudaryono (2009) and interest from Djamarah (2002). The measuring instrument was modified and then a tryout was carried out with a correlation  $r$  value of 0.834 for mental health knowledge, 0.94 for mental health interest and reliability 0.95 for knowledge and 0.93 for interest. The result of this activity is an increase in students' knowledge and interest related to mental health and peer counselor activities. The increase in knowledge was quite significant, namely regarding the knowledge of peer counselors (from 51.2 to 94.2) and mental health (from 80 to 96) as well as the increase in interest, the increase in interest in peer counselors from 23 to 30 and about mental health (from 20 to 33). This increase in knowledge and interest is expected to be the next initiation in the peer counselor program for handling mental health issues, so that students will be more interested in being involved in peer counselor activities for handling mental health issues.*

**Keywords :** *College student, Mental Health, Peer Counselor*

## PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 yang terjadi di seluruh dunia tidak hanya mengancam kesehatan fisik seseorang namun juga terbukti menyebabkan tekanan psikologis (Xiao, 2020), meningkatkan kecemasan dan rasa takut pada hampir seluruh lapisan masyarakat dunia (World Health Organization, 2020). Penelitian-penelitian terbaru juga menguatkan bahwa permasalahan kesehatan mental seperti rasa takut, cemas, dan juga depresi, merupakan kondisi yang kerap dialami oleh masyarakat umum, pasien, tenaga kesehatan, anak-anak, orang lanjut usia dan juga mahasiswa (Fu et al, 2021; Conrad et al, 2021)

Pada bulan Maret 2020, mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan adanya ketidakpastian mengenai kehidupan akademik mereka (Hartocollis, 2020). Semenjak ada surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tanggal 17 Maret 2020 yang menghimbau setiap satuan pendidikan untuk dapat bekerja dan belajar dari rumah menyebabkan setidaknya 180 perguruan tinggi melakukan mitigasi dan penutupan kuliah tatap muka (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020). Terdapat beberapa penelitian di luar negeri yang membahas dampak penutupan kuliah secara tatap muka sebagai penyebab kecemasan dan depresi seperti di Spanyol (Odriozola-Gonzalez et al, 2020), Perancis (Husky et al, 2020), China (Cao et al, 2020), dan Amerika (Conrad et al, 2021).

Mahasiswa yang berasal dari luar daerah, harus terburu-buru pulang ke daerah asalnya dikarenakan penutupan universitasnya. Empat diantara Sepuluh mahasiswa yang harus relokasi melaporkan bahwa mereka meninggalkan barang-barang berharganya dengan terpaksa. Mahasiswa yang relokasi dan meninggalkan barang-barang berharga itu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (Conrad et al, 2021). Mahasiswa yang tidak mengalami relokasi dan masih tinggal bersama keluarganya pun melaporkan adanya perasaan cemas mengenai kondisi pandemi dan juga kegiatan akademiknya (Fu et al, 2021).

Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan dan terdampak dari adanya peraturan pembatasan sosial yang dikeluarkan oleh pemerintah (De Oliveira Araujo, 2020). Terlepas dari permasalahan Covid, pada dasarnya kelompok mahasiswa memang rentan dengan permasalahan Kesehatan mental. Satu dari lima mahasiswa di dunia memiliki permasalahan kesehatan mental (Auerbach, R.P, 2016). Olehkarenanya sangat diperlukan sebuah intervensi

untuk membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa.

*Peer counselor* menjadi salah satu program intervensi yang mudah dilakukan dan terbukti efektif untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental (Michelson, 2020). Pembentukan *peer counselor* dapat menjadi solusi untuk membantu para tenaga profesional dalam menangani masalah para mahasiswa (Mastroleo, 2009). Selain itu, kelebihan dari *peer counselor* antara lain tidak membutuhkan biaya yang tinggi sehingga dapat menjangkau lapisan mahasiswa terbawah (Michelson, 2020).

Berdasarkan data awal mahasiswa cenderung tidak memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konselor sebaya sehingga minat mereka terhadap hal tersebut pun kurang. Untuk itu dilakukan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan minat terhadap kesehatan mental dan konselor sebaya.

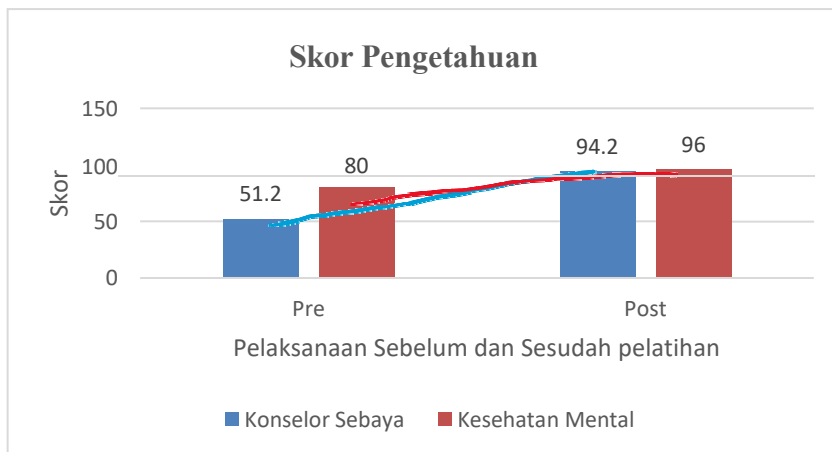
## METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberian psikoedukasi mengenai cara menjadi *peer counselor* untuk permasalahan kesehatan mental. Psikoedukasi dilakukan secara online dengan media zoom dan diikuti oleh peserta sebanyak 500 mahasiswa. Ada Dua pokok materi yang disampaikan pada acara tersebut yakni : 1) Pengetahuan Mengenai Kesehatan Jiwa dan Solusinya 2) Materi mengenai bagaimana pelaksanaan komunikasi dengan pasien dalam konteks sebagai Non Professional di Era Digital.

Psikoedukasi yang telah dilakukan pada tanggal 3 Juli 2021 melibatkan pembicara dari dua negara, yakni Indonesia dan Malaysia serta melibatkan media media partner yang terlibat dalam publikasi acara. Acara ini dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan, yakni tahap persiapan yang terdiri dari pencarian narasumber yang sesuai dengan tema psikoedukasi, serta diskusi mengenai materi yang perlu disampaikan agar tepat sasaran dengan permasalahan yang ada di lapangan. Pada tahap pelaksanaan, psikoedukasi dilakukan secara online dimulai dari jam 7 hingga jam 4 sore. Dengan metode *pre post only design*, Penulis melakukan pengukuran *pre-post* terkait dengan pengetahuan dan minat kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui seminar online memberikan pengetahuan kepada mahasiswa terkait dengan *peer counselor*. Pengetahuan mengenai *peer counselor* diukur saat itu juga dan minat diukur dalam durasi 1 bulan setelah pelaksanaan. Instrumen yang digunakan adalah skala dari Sudaryono (2009) dan minat dari Djamarah (2002). Alat ukur tersebut dimodifikasi kemudian dilakukan tryout dengan nilai  $r$  korelasi 0,834 untuk pengetahuan kesehatan mental, 0,94 untuk minat kesehatan mental dan reabilitas 0,95 untuk pengetahuan dan 0,93 untuk minat

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

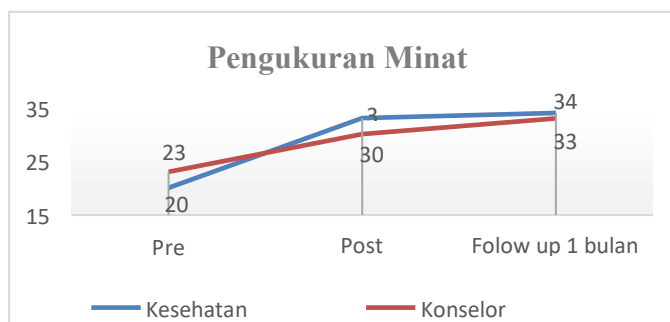
Kesehatan mental menjadi isu yang butuh penanganan bukan hanya dari profesional namun juga dari mahasiswa dimana mahasiswa berperan sebagai *agent of change*. Dengan memberikan intervensi kepada mahasiswa diharapkan akan menggugah minat mereka untuk berpartisipasi dan bahkan melakukan perubahan terhadap isu kesehatan mental. Kegiatan seminar online yang dilakukan mengukur skor pengetahuan dan minat mengenai kesehatan mental dan konselor sebaya. Hasil dari perubahan skor pengetahuan dan minat dari sebelum kegiatan dan setelah kegiatan dapat dipaparkan sebagai berikut:



**Gambar 1 :** Grafik Perubahan Skor Pengetahuan Mengenai Konselor Sebaya dan Kesehatan Mental Sebelum dan Setelah Kegiatan

Berdasarkan data dari hasil pelaksanaan pengabdian ini diketahui bahwa ada perubahan pengetahuan mengenai konselor sebaya dan kesehatan mental sebelum dan setelah kegiatan. Berdasarkan skor diatas dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan pengetahuan partisipan mengenai konselor sebaya (yakni dari 51.2 sebelum pelaksanaan kegiatan berubah menjadi 94.2) dan kesehatan mental (yakni dari 80 sebelum pelaksanaan menjadi 96 setelah pelaksanaan)

Proses minat dapat terbentuk salah satunya adalah dengan memberikan pengetahuan terkait dengan informasi tersebut. Surya (1988) mengungkapkan bahwa dengan adanya pengetahuan yang tinggi serta dikaitkan dengan hal apa yang membuat pengetahuan itu penting dielajari dapat meningkatkan minat seseorang. Atas dasar tersebut , kegiatan dengan meningkatkan pengetahuan konselor sebaya dan kesehatan mental ini dapat meningkatkan minat responden. Untuk melihat adanya kesinambungan tersebut kami mengukur minat mahasiswa seiring meningkatnya pengetahuan dan berikut adalah hasilnya



**Gambar 2 :** Grafik Perubahan Skor Minat Terhadap Konselor Sebaya dan Kesehatan Mental Sebelum dan Setelah Kegiatan

Berdasarkan data dari hasil pelaksanaan pengabdian ini diketahui bahwa ada perubahan minat terhadap konselor sebaya dan kesehatan mental sebelum dan setelah kegiatan. Berdasarkan skor diatas dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan minat partisipan terhadap konselor sebaya (yakni dari 23 sebelum pelaksanaan kegiatan berubah menjadi 30) dan kesehatan mental (yakni dari 20 sebelum pelaksanaan menjadi 33 setelah pelaksanaan). Untuk melihat data yang lebih lengkap mengenai aspek minat dimana salah satunya adalah terkait dengan partisipasi aktif dikegiatan serta pemilihan pemusatan perhatian, peneliti mengukur kembali minat tersebut dalam jangka waktu 1 bulan setelah pelaksanaan, diperoleh data bahwa

minat terhadap kesehatan mental dan konselor sebaya relatif masih sama hanya mengalami kenaikan 1 skor dimasing-masing.

Menurut Casaló, Flavián, dan Ibáñez-Sánchez (2018), *influencer* di media sosial dapat dianggap sebagai pemimpin opini publik. Pada pengabdian ini kami mengajak influencer yang biasa membahas mengenai kesehatan mental. Hal ini dilakukan untuk meyakinkan minat dan opini mengenai kesehatan mental, agar mahasiswa memahami bahwa hal tersebut penting. Dalam kuesioner terbuka mereka banyak menyatakan bahwa peran dari pembicara influencer sangat memberikan pengaruh terhadap minat dan ketertarikan mereka terhadap peer konselor dan kesehatan mental.

Menurut Sumadi Suryabrata (1988 :109) Minat adalah kecenderungan dalam diri individu untuk tertarik pada sesuatu objek atau menyenangkan sesuatu. Salah satu faktor dari minat Menurut Slameto (2010) adalah adanya pengetahuan dan siapa yang memberikan informasi terkait hal tersebut. Semakin jelas pengetahuan yang diberikan, responden tau mengenai apa manfaat dari dirinya menggeluti hal tersebut, akan semakin besar kemungkinan seseorang tergerak untuk memiliki minat akan hal tersebut. Berdasarkan hal tersebut kami memberikan sub materi dengan memberikan gambaran awal mengapa kesehatan mental itu penting dan apa yang didapat mahasiswa ketika mau berperan aktif dalam penanganan isu kesehatan mental. Berdasarkan data evaluasi kegiatan Beberapa sub materi yang menarik perhatian responden adalah terkait dengan pentingnya kesehatan mental dan mengapa pemuda perlu berperan.

### Dampak

Dampak dari kegiatan pengabdian ini adalah memunculkan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konselor sebaya. Selain itu kegiatan ini juga memberikan peningkatan minat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan minat membuat responden menjadi memiliki keinginan untuk terlibat aktif dalam kegiatan konselor sebaya guna menangani isu kesehatan mental.

### SIMPULAN

Simpulan dibuat satu paragraph, tanpa sitasi. Simpulan menjawab tujuan pengabdian yaitu kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan minat terhadap isu kesehatan mental dan kegiatan peer konselor. Adanya peningkatan pengetahuan dan minat ini dapat menarik interaksi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penyelenggaraan kegiatan peer konselor selanjutnya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada universitas mercubuana yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan ini, para mitra media partner, pembicara, moderator dan panitia yang telah menyukseskan acara ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aurbach, R.Pl, Alonso, J., Axinn, W.G., Cuijipers., P., Ebert, D.D., Green, J.G., Hwang, I., Kessler, R.C., ....2016. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol. Med.* 46(14), 2955-2970
- Casaló, Flavián, dan Ibáñez-Sánchez (2018), Celebrity vs. Influencer endorsements in advertising: the role of identification, credibility, and Product-Endorser fit. *International Journal of Advertising.* 39(2). 258-281. Doi:10.1080/02650487.2019.1634898

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng., J. 2020. The Psychological Impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, *Psychiatr*, 287, 112934.
- Conrad, R.C., Hahm, H.C., Koire, A., Amaker, S.P, Liu, C.H. 2021. College Student Mental Health Risks During the Covid-19 Pandemic Implications of Campus Relocation. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 117-126
- De Oliveira Araujo, F.J., Abrantes de Lima, L.S., Martins Cidade, P.L., Bezerra Nobre, C., Rolim Neto, M.L. 2020. Impact of Sars-Cov-2 and its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. *Psychiatry*, 288, 112977
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2020. Upaya dan Mitigasi Perguruan Tinggi di Lingkungan LLDIKTI Wilayah III. <http://www.dikti.go.id/kabar-dikti/upaya-dan-mitigasi-perguruan-tinggi-di-lingkungan-lldikti-wilayah-iii/>
- Europe World Health Organization. 2020. Mental Health and Covid 19. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/mental-health-and-covid-19>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Luxford, D.A., Song, X., Lv, Z. 2021. Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 280, 7- 10
- Guilford, J.P. 1956. *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: McGraw Hill
- Hartocollis, A. 2020. An Eviction Notice : Chaos after Colleges Tell Students to Stay Away. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/us/colleges-cancel-classes-coronavirus.html>
- Husky, M.M., Kovess-Masfety, V., Swendsen, J.D. 2020. Stress and Anxiety Among University Students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr. Psychiatr*, 102, 152191.
- Mastroleo, N.R., Mallett, K.A., Turrisi, R., Ray, A.E. 2009. Psychometric Properties of The Peer Proficiency Assessment (PEPA) : A tool for evaluation of undergraduate peer counselor's motivational interviewing fidelity. *Journal Addictive Behavior* 34, 717-722
- Michelson, D., Malik, K., Parikh, R. Weiss, H.A., Doyle, A.M., Bhat, B., Sahu, R., Chillhate, B., Mathur, S....2020. Effectiveness of a brief lay counsellor-delivered, problem solving intervention for adolescent mental health problems in urban, low-income school in India : a randomized controlled trial. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 571-582
- Odriozola-Gonzalez, P., Planchuelo-Gomez, A., Iruiria, M.J., de Luis-Garcia, R. 2020. Psychological effects of the COVID-19 Outbreak and Lockdown Among Students and Workers of a Spanish University. *Psychiatr*, 290, 113108
- Surya. 1988. *Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Yogyakarta: Kota Kembang,
- Xiao, C. 2020. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (Covid-19)-Related Psychological and Mental Problems : Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176