

Efektivitas Pelatihan *Peer counseling* untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Pertama Universitas Islam Sumatera Barat

¹ Eka Putri Amelia Surya, ² Ruri Handayani, ³ Roza Elmanika Putri,
⁴ Maghriza Novita Syahti, ⁵ Nofita Lindriani, ⁶ Aura Putri Priwiwi
¹Prodi Psikologi, Universitas Islam Sumatera Barat, Padang

E-mail: ¹ekaputriamelia30@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *peer counseling* dalam meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa Psikologi angkatan pertama di Universitas Islam Sumatera Barat. Desain penelitian menggunakan one group pre-test post-test dengan 14 peserta berusia 19–20 tahun. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat *self-awareness* sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($p = 0,015$), yang berarti pelatihan *peer counseling* efektif dalam meningkatkan *self-awareness* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran konselor sebaya sebagai dukungan sosial yang dapat memperkuat kesadaran diri dan keterampilan interpersonal mahasiswa.

Kata kunci : Konseling Sebaya, Self Awareness, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of *peer counseling* training in improving *self-awareness* among first-year psychology students at Universitas Islam Sumatera Barat. The research employed a one-group pre-test post-test design with 14 participants aged 19–20 years. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine differences in *self-awareness* before and after training. The results showed a significant difference ($p = 0.015$), indicating that *peer counseling* training effectively enhanced students' *self-awareness*. These findings highlight the importance of peer counselors as a social support mechanism to strengthen *self-awareness* and interpersonal skills among students.

Keyword : *peer counseling*, *self-awareness*, students

PENDAHULUAN

Masa usia dewasa awal merupakan periode menghadapi dunia nyata sehingga individu dituntut untuk mampu mengambil keputusan terkait masa depannya. Salah satunya adalah

mahasiswa. Banyak permasalahan yang muncul pada periode ini yang juga dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa tingkat pertama yang baru memasuki perguruan tinggi akan menghadapi berbagai masa transisi diantaranya lingkungan baru, proses interaksi dengan kelompok sebaya yang berlatar belakang yang berbeda-

beda dan perbedaan penilaian dalam hal akademik.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil wawancara dengan mahasiswa angkatan pertama, beberapa dari mereka memiliki masalah dengan orang tua dan teman sebaya. Beberapa dari mereka dibesarkan oleh ibu dan bapak yang sudah bercerai, sehingga beberapa dari mereka memiliki perilaku yang kurang baik. Perilaku negatif yang muncul biasanya emosi yang tidak stabil atau tempramental, suka mengolok-olok teman dengan becandaan yang kasar, mengancam teman sekelas jika tidak mau membantu tugas kuliah, mencontek, sering membolos dan jarang masuk kelas tepat waktu. Selain hal tersebut mereka kurang memiliki kesadaran diri sebagai mahasiswa, dimana rasa hormat dan etika kepada para dosen sangat kurang.

Permasalahan tersebut harus segera diselesaikan segera karena dampaknya banyak mahasiswa yang kurang paham dengan materi dan berujung pada nilai yang rendah pada mata kuliah yang diambil. Permasalahan tersebut, Prodi Psikologi UISB telah melakukan berbagai solusi seperti memaksimalkan peran dosen pembimbing akademik untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengatasi masalahnya.

Goleman (1998) mendefinisikan kesadaran diri (Self awareness) adalah ketika individu mengetahui apa yang dirasakan untuk membantunya mengarahkan pada pengambilan keputusan sendiri. Self awareness membuat individu memahami apa yang dirasakannya sehingga mampu menilai diri sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan dirinya. Berdasarkan definisinya, Goleman menyimpulkan tiga aspek dari kesadaran diri, yaitu kesadaran diri emosional dimana individu mampu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri untuk dapat memahami kelemahan dan kelebihan diri, lalu adanya penilaian diri yang akurat agar

individu dapat mengenali kelemahan dan kelebihan diri serta kepercayaan diri untuk memberikan keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu melakukan sesuai dengan tugasnya (Goleman, 2007). Rendahnya Self awareness yang dimiliki seseorang akan membuatnya rentan dalam mengatur emosionalnya, seperti kesulitan untuk mengelola perasaan, menumbuhkan motivasi, menyesuaikan diri dengan lingkungan serta dalam mengembangkan keterampilan sosial.

Self awareness atau kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami diri mereka sendiri, termasuk emosi, pikiran, dan tindakan. Pada masa dewasa awal, yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, Self awareness menjadi komponen penting karena individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti penentuan identitas, pengambilan keputusan karier, dan membangun hubungan yang bermakna.

Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Monkas, Knoers & Haditono 2001), dewasa awal berada pada tahap 'intimacy vs isolation', seseorang yang di golonkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain). Self awareness dapat membantu individu memahami kebutuhan diri dan orang lain. Self awareness merupakan komponen penting dalam perkembangan psikologis dewasa awal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa Self awareness yang baik dapat membantu individu mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan mengambil keputusan yang lebih bijaksana. Oleh karena itu, penting bagi pendidik, praktisi psikologi, dan individu untuk mengembangkan strategi

yang dapat meningkatkan *Self awareness* pada masa dewasa awal.

Memahami terkait konselor sebaya, dapat mendukung individu untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri serta orang lain. Proses ini, dapat menumbuhkan pemahaman diri dan meningkatkan kesadaran antarpribadi, yang sangat penting untuk praktik konseling yang efektif (Topuz & Arasan, 2014). Selain itu, dapat juga merefleksikan pengalaman dan emosinya sendiri. Refleksi ini dapat membantu dalam memperoleh wawasan tentang motivasi, sikap, dan nilai-nilai yang penting untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan profesional sebagai konselor, karena seorang konselor menganggap *Self awareness* sebagai langkah pertama menuju profesionalisme (Yuliasari, 2020).

Menjadi seorang psikolog dan melakukan konseling, maka *Self awareness* dianggap penting dari pengetahuan pribadi untuk menghargai pandangan dunia klien dan untuk mengatasi bias negatif yang terkait dengan konseling dari sudut pandang konselor (Pieterse et al., 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, profesional kesehatan mental perlu mendapatkan wawasan terkait dirinya sendiri guna memberikan pelayanan kesehatan mental dengan beragam populasi (Topuz & Arasan, 2014). Dijelaskan juga bahwa, Memahami *Self awareness* sama pentingnya dengan mempelajari keterampilan, teori, dan teknik konseling.

Memiliki keterampilan konseling dan memiliki *Self awareness* yang baik, dapat membantu orang lain atau setidaknya teman sendiri dalam menghadapi permasalahan dan menghindari perilaku yang memiliki risiko. Proses ini memungkinkan juga, para mahasiswa psikologi untuk lebih peka terhadap emosi diri dan orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan

mengekspresikan emosi (Yuliasari, 2020). Para mahasiswa psikologi dapat memahami lebih dalam terkait dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang merupakan bagian penting dalam *Self awareness*. *Self awareness* juga dapat membantu konselor mengelola kontra-transferensi, yaitu reaksi emosional konselor terhadap klien berdasarkan pengalaman pribadi mereka. *Self awareness* dapat membantu mengelola kontra-transferensi dan membedakan masalah pribadi dari masalah klien (Aprilia et al., 2024). Selain itu, memungkinkan konselor untuk memberikan layanan yang lebih etis dan objektif (Bennett-Levy & Finlay-Jones, 2018).

Norcross & VandenBos (2018) menjelaskan bahwa konselor dengan tingkat *Self awareness* yang tinggi, cenderung lebih efektif dalam membangun kolaborasi terapeutik dan mencapai hasil konseling yang lebih baik. Ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk mengidentifikasi dan mengendalikan reaksi-reaksi pribadi yang mungkin muncul selama sesi konseling, juga dikenal sebagai countertransference. Berdasarkan hal inilah, dibutuhkan pelatihan terkait konselor sebaya guna meningkatkan *Self awareness* para mahasiswa psikologi.

LANDASAN TEORI

Self awareness, merupakan konsep diri yang sangat penting. Hal ini dikarenakan *Self awareness* berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri baik terhadap perilakunya dan juga tingkat kepuasan yang di peroleh dalam hidupnya. *Self awareness* juga diartikan sebagai pandangan dan pemikirin terkait diri sendiri. *Self awareness* merupakan kemampuan individu untuk dapat mengidentifikasi serta memahami dirinya secara utuh, dapat mengenali sifat dan karakternya

sendiri, mengenali emosinya, perasaan serta pikirannya, dan bagaimana cara individu tersebut beradaptasi dengan lingkungannya.

Goleman (1998) menyatakan bahwa *Self awareness* merupakan kesadaran diri seseorang yang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan. Kesadaran diri yang positif mendorong seseorang untuk mampu menerima kenyataan hidup (*self acceptance*) (Brill, 2000), sebab ia dapat mengenali seluruh potensi kekuatan maupun kelemahan dalam dirinya (Thomasson, 2006). Kemampuan untuk menerima seluruh aspek kehidupan akan mendorong munculnya perasaan bermakna dan merasa puas terhadap kehidupannya (Fridayanti, 2013). Kesadaran diri membuat seseorang dapat menghargai diri sendiri (*self esteem*).

Individu yang memiliki *Self awareness* yang baik akan dapat menerima keadaan dirinya sendiri yang mana ini akan berdampak kepada kepuasan hidup individu tersebut. *Self awareness* dimiliki oleh individu yang biasanya melakukan refleksi diri. Sifat-sifat seseorang yang sudah mengenal dirinya yaitu mampu berinovasi, berpikir secara sehat, bertanggung jawab atas tindakannya, dan bisa mengambil resiko. Individu yang memiliki *Self awareness* positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya apa adanya dan mampu melakukan introspeksi diri serta lebih mengenal dirinya. Jika individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan keputusannya.

Menurut Solso, aspek-aspek *Self awareness* yaitu :

- a. Kesadaran diri (*self-consciousness*). Menurut Solso kesadaran diri menjadi

salah satu aspek yang penting dalam diri seseorang yang mana kesadaran diri sebagai kemampuan untuk mengenali eksistensi diri bagi individu dalam lingkungannya.

- b. Metakognisi. Metakognisi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk berpikir tentang pikirannya sendiri atau kemampuan untuk memahami proses kognitif nya sendiri. Hal ini menjadi penting dikarenakan dapat memungkinkan seseorang memonitor, mengevaluasi serta dapat mengontrol cara berpikirnya.
- c. Kesadaran emosional. Menurut Solso, peran emosi memiliki peranan yang penting dalam memengaruhi proses kognitif seperti dalam pengambilan keputusan. Aspek ini melibatkan bagaimana pengenalan terhadap emosi yang sedang dirasakan oleh individu kemudian memahami apa saja pengaruhnya pada keputusan yang telah di pilih.
- d. Kesadaran terhadap persepsi diri (*Self-perception awareness*). Aspek ini merupakan kesadaran diri yang melibatkan pemahaman individu dengan persepsi orang lain tentang dirinya sendiri. Solso berpendapat bahwa individu memiliki kemampuan merefleksikan gambaran dirinya dengan pandangan dari orang lain dari interaksi sosial.
- e. Kesadaran eksistensial (*Existensial Awareness*). Kesadaran eksistensial ini merupakan kesadaran tentang keberadaan diri dalam konteks waktu dan ruang yang mana hal ini melibatkan refleksi diri yang dilakukan oleh individu berkaitan dengan tujuan hidup, makna serta bagaimana hubungan diri individu tersebut dengan lingkungan sekitarnya.
- f. Kesadaran Multisensorik (*Multisensory Awareness*). Menurut Solso, kesadaran multisensorik ini membahas mengenai bagaimana *Self*

awareness terhubung dengan pengalaman sensorik individu.

- g. Kesadaran terhadap potensi diri (*Self-Potential Awareness*). Menurut Solso, *Self awareness* juga mencakup kemampuan untuk mengenali potensi dan keterbatasan diri. Hal ini penting untuk pengembangan diri dan pengambilan keputusan terkait tujuan hidup.

Menurut Robert L. Solso, dalam karyanya *Cognitive Psychology* (1995), membahas *Self awareness* dalam konteks kesadaran (*consciousness*) dan pemahaman tentang diri. Menurut Solso faktor-faktor *Self awareness* berkaitan dengan proses kognitif yang memberikan memberikan dasar untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi *Self awareness*.

- a. Proses kognitif. Menurut Solso, individu yang ingin memahami dirinya sendiri sangat berkaitan pada proses kognitifnya. Proses kognitif yang berkaitan seperti persepsi, ingatan dan pemikiran terhadap dirinya sendiri.
- b. Metakognisi. Solso menekankan pentingnya metakognisi yang mana hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi pikiran serta proses berpikir seseorang. Metakognisi yang baik memungkinkan seseorang menyadari pola pikirnya sendiri dan mengidentifikasi bias atau kesalahan dalam berpikir.
- c. Pengalaman sensorik dan persepsi. Menurut Solso, pengalaman sensorik memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran diri. Persepsi dari lingkungan membantu individu menyadari posisi mereka di dunia. Persepsi yang akurat terhadap lingkungan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memahami bagaimana mereka memengaruhi dunia di sekitarnya.
- d. Lingkungan sosial. Lingkungan sosial merupakan tempat di mana individu

melakukan interaksi dengan orang lain yang mana interaksi ini memberikan pengaruh kepada bagaimana tindakan dan perilaku individu dalam menjalani hubungan interpersonal.

- e. Emosi dan regulasi emosional. Solso menekankan bahwa emosi merupakan bagian integral dari kesadaran yang mana Pemahaman terhadap emosi dan regulasi emosional yang tepat dapat membantu meningkatkan *Self awareness*. Kemampuan mengenali dan mengelola emosi memungkinkan seseorang memahami dampak emosinya terhadap keputusan dan hubungan sosial.
- f. Budaya dan nilai. Budaya memengaruhi bagaimana cara seseorang memahami diri mereka sendiri. Nilai-nilai budaya yang diajarkan sejak kecil membentuk pandangan seseorang tentang diri. Budaya yang mendukung refleksi diri dan keterbukaan dapat meningkatkan *Self awareness*.

Menurut Solso (1995), *Self awareness* memiliki peranan yang penting sebagai salah satu elemen penting dalam memahami kesadaran manusia.

- a. Mengontrol Perilaku dan Tindakan Dengan menerapkan *self-Aaareness* dapat membantu seseorang mengendalikan perilakunya terhadap orang lain. Hal ini agar seseorang dapat berinteraksi dengan baik dan dapat mengevaluasi perilaku yang dilakukan.
- b. Meningkatkan Kemampuan Refleksi Diri. *Self awareness* juga dapat memungkinkan seseorang untuk merefleksikan pengalaman yang terjadi pada masa lalu, dapat memahami apa yang berhasil, dan memperbaiki kesalahan. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk ke depannya.

- c. Mendukung Regulasi Emosi. *Self awareness* juga berkaitan dengan bagaimana cara seseorang dalam meregulasi emosi nya. Dengan memahami emosi nya sendiri, seseorang dapat meregulasi dan mengelola respon emosional mereka dengan baik. Hal ini bertujuan untuk mencegah reaksi impulsif dan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional.
- d. Meningkatkan hubungan sosial. *Self awareness* membantu seseorang memahami bagaimana perilaku dan emosinya memengaruhi orang lain. Hal ini agar seseorang dapat meningkatkan empati dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam interaksi sosial.
- e. Memperkuat keyakinan terhadap dirinya sendiri. *Self-awareness* individu dapat mengenali dan memahami dirinya sendiri, apa yang diyakini dan apa yang ingin di capai. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat membangun identitas diri yang kuat dan konsisten.
- f. Membantu individu dalam pengambilan Keputusan. Menurut Solso (1995), kesadaran akan kebutuhan, emosi, dan tujuan pribadi membantu individu membuat keputusan yang lebih terinformasi dan sesuai dengan nilai mereka. Hal ini bertujuan agar dapat membantu seseorang Mengurangi kebingungan atau konflik dalam memilih tindakan yang terbaik, memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku.
- g. Memahami Hubungan antara Pikiran, Emosi, dan Perilaku. Menurut Solso (1995), *Self awareness* memungkinkan seseorang mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Hal ini bertujuan sebagai dasar untuk memahami bagaimana aspek-aspek *Self awareness* saling memengaruhi dan bagaimana mengelolanya dengan efektif.

- h. Meningkatkan fokus pada tujuan hidup

Self awareness dapat membantu seseorang mengidentifikasi tujuan hidup mereka dengan lebih jelas. Hal ini berfungsi sebagai alat untuk menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai dan prioritas pribadi

Peer counseling, adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya (selaku konselor) (biasanya seusia/tingkatan pendidikan hampir sama) yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadian (Gray dan Tindall, 1985).

Salze dalam Reppe dan Carter (2010) mengidentifikasi beberapa teori yang dapat menjelaskan manfaat yang dapat diperoleh dari pendampingan oleh *Peer counseling*:

Teori Belajar Sosial (Bandura, 1977) yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang dihasilkan dari interaksi dengan teman sebaya akan lebih menungknikan oleh karena teman sebaya dinilai lebih cocok menjadi panutan (role model) dan meningkatkan self-efficacy.

1. Teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954) yang mengatakan bahwa individu cenderung untuk mencari individu lain yang memiliki beban yang sama untuk membantu mereka dalam mendapatkan kenyamanan dari pengalaman yang pernah dirasakan.

Dukungan Sosial merupakan bagian penting dari dukungan teman sebaya. Salzer mendeskripsikan lima tipe dukungan yang disediakan oleh Pemberi dukungan sebaya yaitu: Emosi, instrumental, informasi, persahabatan, dan validasi. Prinsip Helper-Therapy (Reissman, 1965) yang menunjukkan bahwa dukungan sebaya memberikan kesempatan bagi individu untuk

mendapatkan keuntungan dan membantu orang lain melalui pengembangan hubungan yang timbal-balik. Melihat dampak dari atmosfer yang saling dukung dan penerimaan.

D'Andrea dan Salovey dalam (Topping dan Ehly, 1998) training untuk Peer Counselor (Konselor Sebaya) menyajikan sejumlah saran untuk diimplementasikan terhadap membangun keterampilan dalam konseling diantaranya:

- a. Non-Judgmental. Konselor sebaya harus di training untuk mendengarkan dengan seksama teman yang datang untuk mengungkapkan masalah, secara berempati dalam memahami apa yang diceritakan oleh teman dan memberikan respon secara nonverbal.
- b. Empati. Konselor sebaya yang sukses dapat membedakan antara empati (mengerti perasaan temannya) dan simpati (turut merasakan baik-buruknya perasaan terkait masalah teman). Pada kegiatan training pada konselor sebaya mereka di training untuk mengembangkan dan mempersiapkan konselor untuk mengenal serta menggunakan rasa empati terkait situasi yang akan dihadapi oleh teman-temannya.
- c. Tidak memberikan saran pribadi. memberikan saran secara spontan mungkin sangat mudah dilakukan oleh remaja bahkan orang dewasa, akan tetapi belum tentu merupakan jalan yang baik bagi mereka. Ketika seseorang bersedia untuk di training sebagai konselor sebaya dan pada mahasiswa harus memahami dengan jelas bahwa adakah relevansi antara menggunakan pengalaman pribadi sebagai saran dengan saran yang benar-benar cocok untuk proses konseling.
- d. Jangan mulai bertanya dengan kata "Mengapa" atau "Kenapa". Kebanyakan para konselor menggunakan jalan yang mainstream dengan menggunakan kata-kata

tersebut tanpa mempertimbangkan apakah kata tersebut adalah untuk memperjelas apa yang dimaksud oleh konseling atau melompat ke arah sekedar ingin tahu pemikiran atau perasaan saja. Direkomendasikan lebih baik menggunakan pertanyaan terbuka seperti (Apa yang kamu rasakan?) atau pertanyaan tertutup (Apakah kamu sedih dengan apa yang mereka katakan?)

- e. Jangan merasa bertanggung jawab sebagai pemberi pertolongan bagi teman yang memiliki masalah. Konselor yang sukses tidak berjuang untuk menyelesaikan masalah yang sedang konselinya akan tetapi mereka menyajikan/menawarkan dukungan dalam rangka mengklarifikasi perasaan atau pikiran dengan tujuan untuk menemukan jalan alternatif untuk berubah, dan mengarahkan konseli untuk menemukan kemampuan atau pendukungnya. Terutama apabila konseli merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya.
- f. Tidak menginterpretasi ketika sebuah pernyataan diungkapkan. Pengungkapan atau pernyataan Untuk menemukan secara jelas mengenai masalah biasanya dihasilkan dalam sesi konseling yang optimal. Jadi dibutuhkan kemampuan untuk paraphrasing dan kemampuan memahami dan mendukung dengan baik. sehingga proses konseling berintikan pada proses memahami.
- g. Berfokus terhadap yang ada pada saat ini. Dengan mengingatkan mengenai "saat ini", konselor sebaya dapat menyajikan ekspresi yang asli (tanpa dibuat-buat) dari emosi dan persepsinya. Bagaimana mengoptimalkan pelatihan terhadap konselor sebaya dapat terampil dengan segera adalah masalah yang berbeda. Khusus pada remaja mereka terkadang terlalu bersemangat dan menggebu-gebu secara praktek pada

peran sebagai konselor termasuk dalam memilah antara pengaruh emosi di masa lalu dengan di saat sekarang.

- h. Mengutamakan terlebih dahulu perihai perasaan. memahami perasaan memang akan cenderung mempersiapkan ke arah pemecahan masalah. Akan tetapi agenda dari kegiatan konseling sebaya adalah lebih berfokus ke bagaimana konseli (teman) dapat mengekspresikan emosi atau perasaan mereka terlebih dahulu sebelum usaha-usaha untuk mengarahkan bagaimana strategi coping atau menemukan kemampuan atau dukungan.

Perkembangan Dewasa Awal.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Masa dewasa awal memiliki rentang usia dari 20-30 an. Pada masa ini individu memiliki peranan yang krusial dikarenakan pada masa ini Individu memasuki fase awal dari pemilihan karir serta membangun keluarga, sehingga pada masa ini, individu harus bisa memutuskan pilihan yang sesuai dengan yang dia butuhkan agar memiliki kehidupan yang terjamin pada masa yang akan datang. Di masa dewasa, individu juga akan mengalami kebingungan antara pekerjaan dan keluarga. Berbagai macam permasalahan mulai muncul khususnya pada pertumbuhan karir serta hubungan keluarga. Permasalahan tersebut merupakan salah satu bagian dari pertumbuhan sosio emosional. Sosio emosional merupakan perubahan yang terjadi pada setiap individu yang menyertai setiap kondisi ataupun sikap individu.

Pada tahap Dewasa Awal, individu akan memanfaatkan pengetahuan dan keahliannya untuk mencapai tujuan seperti pencapaian karir

serta keluarga (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Jika ditinjau pada aspek fisik dan kesehatan, kalangan dewasa awal memiliki kemampuan fisik dan sensorik yang sangat baik. Ditinjau dari aspek kognitifnya, individu dewasa awal dapat berpikir reflektif serta didasarkan pada logika, lingkungan dan mengaitkan naluri dan juga emosi (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Jika ditinjau pada aspek moral, individu pada masa dewasa awal akan bergantung pada pengalaman, meski tidak dapat melampaui batasan yang sudah ditetapkan oleh perkembangan kognitif. Dalam hal ini banyak individu yang sudah mampu belajar di pendidikan tinggi bahkan masuk ke dunia pekerjaan untuk meningkatkan perkembangan kognitifnya.

Hurlock (2011) menguraikan secara ringkas ciri-ciri dewasa yang menonjol dalam masa-masa dewasa awal sebagai berikut:

- a. Masa dewasa dini sebagai masa pengaturan. Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Yang berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang ditangani sebagai karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
- b. Masa dewasa dini sebagai usia produktif. Orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa. orang yang kawin berperan sebagai orang tua waktu saat ia berusia dua puluh atau tiga puluh tahun.
- c. Masa dewasa dini sebagai masa bermasalah. Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dengan dari masalah yang sudah dialami sebelumnya.

- d. Masalah dewasa dini sebagai masalah ketegangan emosional. Pada masa ini banyak individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga lebih stabil dan lebih tenang.
- e. Masa dewasa sebagai masa terasingan sosial. Keterasingan diintensikan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.
- f. Masa dewasa dini sebagai masa komitmen. Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmen sendiri.
- g. Masa dewasa dini sering merupakan masa ketergantungan. Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orang yang membiayai pendidikan.
- h. Masa dewasa dini sebagai masa perubahan nilai. Perubahan nilai ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu, individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.
- i. Masa dewasa dini masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Masa individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol dibidang perkawinan dan peran orang tua.
- j. Masa dewasa dini sebagai masa kreatif. Orang yang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupaun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan bentuk kreatifitas ini

tergantung dengan minat dan kemampuan individual.

Tugas-tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), telah mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut:

- a. Memilih teman bergaul. Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya.
- b. Belajar hidup bersama, dia akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah tangga.
- c. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga. Masa dewasa yang memiliki waktu sekitar 20 tahun (20-40) dianggap sebagai rentang yang cukup panjang. Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda berusia di atas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikan minimal setingkat Sekolah Menengah Atas dan Universitas. Selain itu, sebagian besar diri mereka yang telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan dan membukukan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak tergantung lagi pada orang tua. Sikap mandiri ini merupakan sikap positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga baru. Dan belajar mengasuh anak-anak.
- d. Mengelola rumah tangga. Ketika nanti menjalani pernikahan, dia akan berusaha mengelola rumah tangganya. Dia akan berusaha membentuk, membina, dan mencapai kebahagiaan

hidup. Merak harus dapat menyesuaikan diri dan bekerjasama dengan pasangan hidup.

- e. Mulai bekerja dalam suatu jabatan. Usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMU, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.
- f. Mulai bertanggungjawab sebagai warga negara secara layak. Warganegara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia ditengah-tengah masyarakat. Warganegara yang baik adalah warganegara yang taat dan patuh pada tata aturan perundangundangan yang berlaku.
- g. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya.

Pada masa dewasa awal (kisaran usia 20–40 tahun), individu umumnya mencapai puncak perkembangan fisiknya. Menurut Papalia et al. (2009), kapasitas organ, kekuatan otot, dan ketahanan tubuh berada pada tingkat tertinggi. Namun, pada akhir tahap ini, beberapa tanda awal penuaan mulai terlihat, seperti penurunan metabolisme, perubahan elastisitas kulit, dan penurunan kapasitas paru-paru. Gaya hidup, seperti pola makan, kebiasaan olahraga, serta konsumsi alkohol dan tembakau, berperan besar dalam menentukan kualitas kesehatan jangka panjang. Santrock (2012) menambahkan bahwa individu pada usia ini cenderung memiliki kesehatan yang baik jika dibandingkan dengan tahap usia lainnya, tetapi banyak yang mulai mengabaikan pemeriksaan kesehatan rutin.

Pada kognitif, masa dewasa awal ditandai dengan kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan fleksibel. Menurut Santrock (2012), banyak

individu dalam tahap ini mencapai tahap berpikir *postformal*, yaitu kemampuan untuk mengintegrasikan logika dan pengalaman emosional dalam menyelesaikan masalah kehidupan nyata. Pemikiran *postformal* juga melibatkan kesadaran akan ambiguitas dan relativitas dalam pengambilan keputusan. Papalia et al. (2009) menyebutkan bahwa perkembangan profesional menjadi aspek penting, di mana individu memanfaatkan kemampuan kognitif untuk membangun karier, menyelesaikan masalah, dan belajar keterampilan baru.

Erik Erikson, yang teori perkembangannya dirujuk oleh Santrock (2012), menjelaskan bahwa dewasa awal berada dalam tahap *intimacy versus isolation*. Tugas utama perkembangan psikososial pada tahap ini adalah membangun hubungan yang dekat dan penuh komitmen dengan orang lain, seperti pasangan hidup atau teman dekat. Keberhasilan dalam tugas ini menghasilkan hubungan yang saling mendukung dan keintiman emosional, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan rasa kesepian atau keterasingan. Selain itu, Papalia et al. (2009) menekankan pentingnya perkembangan karier dan pembentukan identitas sosial pada tahap ini, yang berkaitan erat dengan peran individu dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat.

METODELOGI

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test* (Creswell, 2010). Subjek penelitian adalah 14 mahasiswa Psikologi angkatan pertama Universitas Islam Sumatera Barat (usia 19–20 tahun, laki-laki dan perempuan). Instrumen yang digunakan adalah angket *self-awareness* berdasarkan aspek kesadaran diri emosional, penilaian diri akurat, dan kepercayaan diri. Prosedur penelitian dimulai dengan *pre-test*, kemudian diberikan pelatihan *peer counseling*, dan diakhiri dengan *post-test*. Analisis data

dilakukan dengan uji non-parametrik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor *self-awareness* sebelum dan sesudah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji beda dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas pelatihan *unblockages organization* untuk meningkatkan efektivitas organisasi. Analisis uji beda yang dilakukan menggunakan uji beda dua sample yang berhubungan. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata – rata dua sample yang saling berpasangan. Pada analisis uji beda kali ini akan digunakan adalah Uji Wilcoxon atau disebut juga dengan *Wilcoxon signed test* yang merupakan bagian dari metode *statistic non-parametric*.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p	VS-MP R*	Location Parameter	SE Difference	Effect Size	SE Effect Size
PRE-AWARENESS	Post-Awareness	Student	-2.796	1.3	0.015	5.798	-	3.474	9.714	0.747	0.410

Note. For the Student t-test, effect size is given by Cohen's *d*. For the Wilcoxon test, effect size is given by the matched rank biserial correlation.

Note. For the Student t-test, location parameter is given by mean difference *d*. For the Wilcoxon test, location parameter is given by the Hodges-Lehmann estimate.

* Vovk-Sellke Maximum *p*-Ratio: Based on a two-sided *p*-value, the maximum possible odds in favor of H_0 over H_0 equals $1/(1-p) \log(p)$ for $p \leq .37$ (Sellke, Bayarri, & Berger, 2001).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *self-awareness* sebelum dan sesudah pelatihan. Mahasiswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap emosi diri, mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta menunjukkan perilaku yang lebih reflektif setelah pelatihan. Pelatihan *peer counseling* memberikan pengalaman langsung dalam berkomunikasi empatik, mendengarkan aktif, dan memberikan dukungan emosional pada teman sebaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuliasari (2020) dan Norcross & VandenBos (2018) yang menyatakan bahwa peningkatan *self-awareness* memperkuat efektivitas konseling dan kemampuan interpersonal.

Kesadaran diri yang positif mendorong seseorang untuk mampu menerima kenyataan hidup (*self acceptance*) (Brill, 2000). Kesadaran diri membuat seseorang dapat menghargai diri sendiri (*self esteem*). Individu yang memiliki *Self awareness* yang baik akan dapat menerima keadaan dirinya sendiri yang mana ini akan berdampak kepada kepuasan hidup individu tersebut.

Pada keterampilan konselor dalam melakukan konseling, sebelum pelatihan subjek belum memiliki keterampilan untuk menjadi konselor sebaya dan tidak mengetahui cara berkomunikasi antara konselor dan klien, namun setelah pelatihan ada peningkatan keterampilan untuk menjadi konselor sebaya dengan menerapkan sikap empati, kongruensi, dan penerimaan tanpa syarat. Subjek memiliki keterampilan dengan menerapkan langkah-langkah menjadi konselor sebaya sederhana. Sesuai dengan hasil penelitian Mudis & Onyago (2015) bahwa pelatihan konseling sebaya membuat mahasiswa maupun konselor menjadi lebih percaya diri dan cenderung lebih terampil, gaya bahasa persuasif ketika berinteraksi dengan mahasiswa lainnya.

Kesadaran diri terhadap permasalahan di usia dewasa awal dalam pelatihan ini membuat mahasiswa menyadari potensi dan keberadaan dirinya untuk membuka diri dan bertindak sesuai dengan kemampuan sehingga meningkatkan kemampuan membuat pilihan, secara terbuka dan bertanggung jawab untuk hidup mahasiswa ke depan. Memahami terkait konselor sebaya, dapat mendukung individu untuk

mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri serta orang lain. Proses ini, dapat menumbuhkan pemahaman diri dan meningkatkan kesadaran antarpribadi, yang sangat penting untuk praktik konseling yang efektif (Topuz & Arasan, 2014).

Dengan demikian, teman sebaya menjadi jalur efektif untuk dukungan sosial dan pencarian bantuan profesional terhadap kesehatan mental dan pelatihan *peer counseling* terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri mahasiswa dan dapat menjadi program preventif untuk mengurangi masalah emosional di lingkungan kampus.

KESIMPULAN

Pelatihan *peer counseling* efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa Psikologi angkatan pertama Universitas Islam Sumatera Barat. Program ini dapat dijadikan bagian dari kegiatan pengembangan diri mahasiswa baru untuk mendukung kesehatan mental dan kesiapan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol serta memperluas jumlah sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, atas berkat rahmat, karunia, bimbingan, pertolongan, petunjuk, ilmu, dan pertolongan-NYA, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan laporan penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Sepanjang proses penyusunan laporan penelitian ini banyak pihak yang telah turut berkontribusi, baik secara moril maupun materiil. Tanpa bantuan pihak terkait dalam penyelesaian penelitian ini, Peneliti tidak akan dapat menyelesaikannya dengan baik. Untuk itu, dengan kerendahan hati, perkenankan

peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini. Terima kasih juga kami ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Civitas Akademika Universitas Islam Sumatera Barat baik Pimpinan, Tenaga Dosen Prodi Psikologi serta mahasiswa UISB atas dukungan pendanaan penelitian, moril dan waktu sehingga penelitian ini terlaksana dengan baik selama proses penelitian berlangsung sampai dengan proses pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennett-Levy, J., & Finlay-Jones, A. (2018). The role of personal practice in therapist skill development: a model to guide therapists, educators, supervisors and researchers. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(3), 185–205.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1434678>
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (1998). *The Emotionally Intelligent Workplace*. New York: Bantam Books.
- Hurlock, & Elizabeth.B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Monkas, Knoers & Haditono. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta Gadjah Mada University Press.
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving It at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care*. The Guilford Press.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Solso, Robert L. - Cognitive Psychology- Pearson. (2013) – Kognitif
- Topuz, C., & Arasan, Z. (2014). *Self-awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 638–642.
- Yuliasari, H. (2020). *Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self-awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja*. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72.

