

BUKU SAKU KONSELING

untuk **MAHASISWA**



Unit Layanan Konseling
Universitas Udayana
2021

Kata Pengantar

Salam hormat

Puji syukur kita panjatkan atas restu dan karunia Tuhan Yang Maha Esa bahwasanya Buku Panduan Konseling Universitas Udayana 2021 berhasil diterbitkan. Terima kasih saya sampaikan kepada tim penyusun dan editor buku panduan ini sehingga siap dan dapat menjadi acuan kita semua dalam memberikan layanan konseling yang optimal, yang dapat diberikan di lingkungan Universitas Udayana. Besar harapan kita semua dengan adanya buku panduan ini dapat membantu Ibu Bapak Dosen, khususnya para Dosen Pembimbing Akademis, Dosen Konselor di tingkat Fakultas dan Universitas, serta para mahasiswa untuk memperoleh referensi dan rujukan terkait permasalahan yang dapat difasilitasi oleh Unit Layanan Konseling Universitas Udayana.

Mari bersama kita tingkatkan kepekaan, membangun semangat saling membantu dan menemukan solusi terbaik bagi setiap permasalahan mahasiswa, sehingga bersama-sama kita bisa menghantarkan mahasiswa berhasil mencapai ketuntasan dan kesuksesan studinya di Universitas Udayana.

Salam Unggul, Mandiri dan Berbudaya untuk kita semua

Hormat saya,

Prof. Ngakan Putra Gde Suardana, MT, Ph.D, IPU
Wakil Rektor Bidang Kemahasiswa

DAFTAR ISI

TOPIK 1. LAYANAN KONSELING UNIVERSITAS UDAYANA	1
Pendahuluan	1
Tata Laksana Posedur (SOP)	4
Bagan Alur Proses Bimbingan dan Konseling.....	7
Lampiran	8
TOPIK 2. TANTANGAN KEHIDUPAN MAHASISWA.....	16
Keterampilan Kognitif & Metakognitif.....	16
Keterampilan Sosial & Emosional	17
Keterampilan Praktis & Fisik.....	18
Tantangan-tantangan dalam Kehidupan Mahasiswa	18
Sumber.....	20
TOPIK 3. PSYCHOLOGICAL FIRST AID.....	21
Psychological First Aid Tool Kit.....	24
Tahapan Psychological First Aid	25
Beberapa teknik stabilisasi emosi yang dapat diberikan saat PFA.....	26
Sumber	28

TOPIK 1. LAYANAN KONSELING UNIVERSITAS UDAYANA

Penyusun : Komang Rahayu Indrawati, S.Psi, M.Si, Psikolog

Pendahuluan

"It is the client who knows what hurts, what directions to go, what problems are crucial, what experiences have been deeply buried."

(Carl Rogers - From On Becoming a Person, 1961)

Perlu dipahami bersama bahwa upaya untuk membantu atau memberikan pertolongan kepada individu yang mengalami permasalahan sehingga dapat memperoleh solusi merupakan hal patut diprioritaskan. Hal ini menjadi dasar diambilnya tindakan intervensi yang konstruktif untuk membantu individu sehingga mencapai kesehatan atau kesejahteraan psikologi. Keberadaan Unit Layanan Konseling di Universitas Udayana menjadi salah satu fasilitas yang penting untuk disiapkan oleh universitas agar dapat memfasilitasi dan mengakomodir berbagai permasalahan yang terjadi pada lingkup kehidupan kampus, khususnya terkait permasalahan pada mahasiswa.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 73 tahun 2009 tentang perangkat akreditasi program studi sarjana (S1) menjelaskan bahwa standar ini juga mencakup bagaimana seharusnya program studi sarjana memperlakukan dan memberikan layanan prima kepada mahasiswa dan lulusannya. Termasuk di dalamnya segala urusan yang berkenaan dengan upaya program studi sarjana untuk memperoleh mahasiswa yang bermutu tinggi melalui sistem dan program rekrutmen, seleksi, pemberian layanan akademik/fisik/sosial-pribadi, monitoring dan evaluasi keberhasilan mahasiswa (outcome) dalam menempuh pendidikan di program studi sarjana, penelaahan kebutuhan dan kepuasan mahasiswa serta pemangku kepentingan, sehingga mampu menghasilkan lulusan yang bermutu tinggi, dan memiliki kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan pemangku kepentingan. Atas dasar inilah menjadi acuan pimpinan dan seluruh civitas akademika membentuk unit layanan konseling sehingga dapat memfasilitasi dan mendukung kebijakan universitas untuk dapat mencapai mahasiswa bermutu tinggi.

Mahasiswa adalah kelompok pemangku kepentingan internal yang harus mendapatkan manfaat, dan sekaligus sebagai pelaku proses pembentukan nilai tambah dalam penyelenggaraan kegiatan/program akademik yang bermutu tinggi di program studi sarjana. Mahasiswa merupakan Pembelajar yang membutuhkan pengembangan diri secara holistik yang mencakup unsur fisik, mental, dan kepribadian sebagai sumber daya manusia yang bermutu di masa depan. Oleh karena itu, selain layanan akademik, mahasiswa perlu mendapatkan layanan pengembangan minat dan bakat dalam bidang spiritual, seni budaya, olahraga, kepekaan sosial, pelestarian lingkungan hidup, serta bidang kreativitas lainnya. mahasiswa perlu memiliki nilai-nilai profesionalisme, kemampuan adaptif, kreatif dan inovatif dalam mempersiapkan diri memasuki dunia profesi dan atau dunia kerja. Adanya kebutuhan pengembangan diri secara holistic bagi mahasiswa menjadi factor penggerak tim unit layanan konseling untuk dapat membantu agar kebutuhan mahasiswa untuk menjawab permasalahan yang dihadapinya dapat terbantu atau tertangani. Dan upaya ini tidak hanya dilakukan pada lingkup universitas saja, namun menjangkau seluruh mahasiswa yang memerlukan bantuan, melalui hadirnya dosen pembimbing akademik di tingkat program studi dan fakultas, yang sekaligus juga berperan sebagai dosen konselor.

Berdasarkan hasil survey tim Layanan Konseling Universitas Udayana pada tahun 2019-2020, diperoleh gambaran bahwa terdapat empat hal alasan yang masih menjadi isu penting dalam merumuskan kinerja Unit Layanan Konseling Universitas Udayana, yaitu :

1. belum diketahuinya prosedur layanan (sop) layanan konseling yang sudah dimiliki oleh universitas
2. belum aktifnya peran pembimbing akademis/konselor untuk aktif melakukan *screening* permasalahan yang terjadi pada mahasiswa
3. perlu me-*refresh* kembali teknik konseling dasar yang dapat diterapkan oleh para dosen pembimbing akademis
4. perlunya kepekaan untuk memotret permasalahan yang berpotensi menimbulkan “permasalahan” baru” dengan dampak yang cukup kompleks

Dan tiga permasalahan yang muncul dari hasil pemetaan tim Unit Layanan Konseling di lingkup Universitas Udayana, diantaranya adalah (1) permasalahan akademik & non akademik, (2) kasus perundungan (*bullying*), (3) kasus bunuh diri pada mahasiswa. Permasalahan yang ada di lingkungan khususnya yang terjadi pada mahasiswa nampak seperti fenomena ‘gunung

es' dimana hanya sebagian kecil kasus yang muncul atau dikemukakan kepada pihak pimpinan program studi/fakultas/ universitas, dan masalah yang munculnya umumnya sudah menjadi kasus yang cukup pelik. Salah satu hasil survey yang dikutip dari paparan *general lecture* Profesor Wempie Pangkahila (Student Day Universitas Udayana, 2021) dapat dilihat bahwa tindak kekerasan atau pelecehan seksual selain terjadi di area public dan sarana transportasi, ternyata 15% kasus terjadi di lingkungan kampus. Sebagian besar dari hasil survey menyatakan bahwa masih banyak responden (67,6%) yang belum merasa terlindungi dari paparan situasi yang berpotensi terjadinya pelecehan seksual maupun *bullying*. *Lack of knowledge* juga merupakan factor penting yang banyak disampaikan responden dari hasil survey. Hal ini perlu dicermati bersama agar setiap individu yang menjadi bagian dari civitas akademika untuk mencari tahu, mempelajari, memahami dan memproses berbagai informasi yang diterima dengan bijaksana.

Pada kesempatan ini kiranya buku panduan yang diterbitkan dapat menjadi referensi seluruh elemen, khususnya mahasiswa maupun dosen pembimbing akademis (PA), pimpinan di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas untuk lebih peka, memotret permasalahan lebih dini dan membantu berbagai permasalahan mahasiswa dengan langkah yang kongkrit dan bersifat segera (responsive). Adapun fokus pendampingan permasalahan individu (mahasiswa) dalam kehidupan kampus adalah konseling.

Pesan penting yang perlu selalu diingat dan dipahami oleh seluruh pihak bahwa sekecil apapun permasalahan yang dirasakan atau ingin disampaikan individu, dalam hal ini mahasiswa dalam proses menjalani pendidikan tinggi, merupakan permasalahan yang bermakna dan perlu segera dibantu untuk ditemukan solusi yang terbaik.

Salam Sehat untuk Kita Semua

Tim Unit Layanan Konseling Universitas Udayana



TATA LAKSANA PROSEDUR (SOP)

UNIT KONSELING UNIVERSITAS UDAYANA

A. TUJUAN

Pada lingkup Pendidikan Tinggi, Unit Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan karena adanya perbedaan cara pembelajaran di bangku Sekolah Menengah Atas dengan dunia pendidikan di Perguruan Tinggi. Perbedaan cara pembelajaran dapat memicu masalah terutama di bidang akademik. Bimbingan konseling digunakan untuk mendeteksi masalah-masalah mahasiswa sedini mungkin, sehingga dapat banyak membantu dosen-dosen pembimbing akademik (PA) dalam memberikan arahan yang tepat pada mahasiswa bimbingan akademik dalam menempuh pendidikannya.

B. RUANG LINGKUP

Prosedur ini meliputi tata cara bimbingan dan konseling Dosen Pembimbing Akademik (DPA) terhadap mahasiswa akademik di seluruh fakultas di Universitas Udayana, yang meliputi:

- a. Tugas dosen pembimbing akademik dan mahasiswa
- b. Hak dosen dan mahasiswa dalam proses bimbingan dan konseling
- c. Proses Bimbingan dan Konseling

C. DEFINISI

- a. Bimbingan akademik adalah bimbingan yang dilakukan dosen terhadap mahasiswa untuk membantu kelancaran kegiatan-kegiatan akademik atau suatu proses hubungan untuk membantu mahasiswa bimbingan akademik, yang terbangun dalam suatu hubungan tatap muka antara dua atau lebih individu (mahasiswa yang menghadapi masalah dengan dosen pembimbing akademik). Hubungan dalam proses konseling terjadi dalam suasana

professional dengan menyediakan kondisi yang kondusif bagi perbaikan pola pikir dan perilaku mahasiswa bimbingan akademik untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

- b. Dosen Pembimbing Akademik adalah dosen yang ditugaskan untuk melakukan pembinaan dan pengarahan kepada para mahasiswanya dalam perencanaan studinya dari mulai tercatat sebagai mahasiswa sampai dengan akhir masa studinya.

D. HAK DAN KEWAJIBAN

A. Tugas Dosen Pembimbing

- a. Membimbing dan memberikan konseling kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah akademik maupun non akademik;
- b. Memberi pertimbangan mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswa
- c. Membina dan memantau perkembangan mahasiswa yang dibimbing;

B. Tugas Mahasiswa

- a. Setiap mahasiswa wajib mengikuti Tata Tertib yang berlaku di Universitas Udayana berdasarkan kode etik yang berlaku
- b. Setiap mahasiswa bimbingan harus membawa kartu bimbingan setiap bimbingan.
- c. Mahasiswa wajib datang pada saat bimbingan dan tidak diwakilkan, kecuali jika berhalangan karena sakit atau ada ijin dari orang tua atau wali.

C. Hak Dosen Pembimbing

- a. Dosen pembimbing berhak untuk memanggil mahasiswa yang diduga melakukan perilaku yang menyimpang dari pedoman perilaku mahasiswa.

- b. Dosen pembimbing berhak merekomendasikan mahasiswa bimbingannya kepada dosen lain yang bergelar Psikolog dan dianggap kompeten oleh dosen PA.

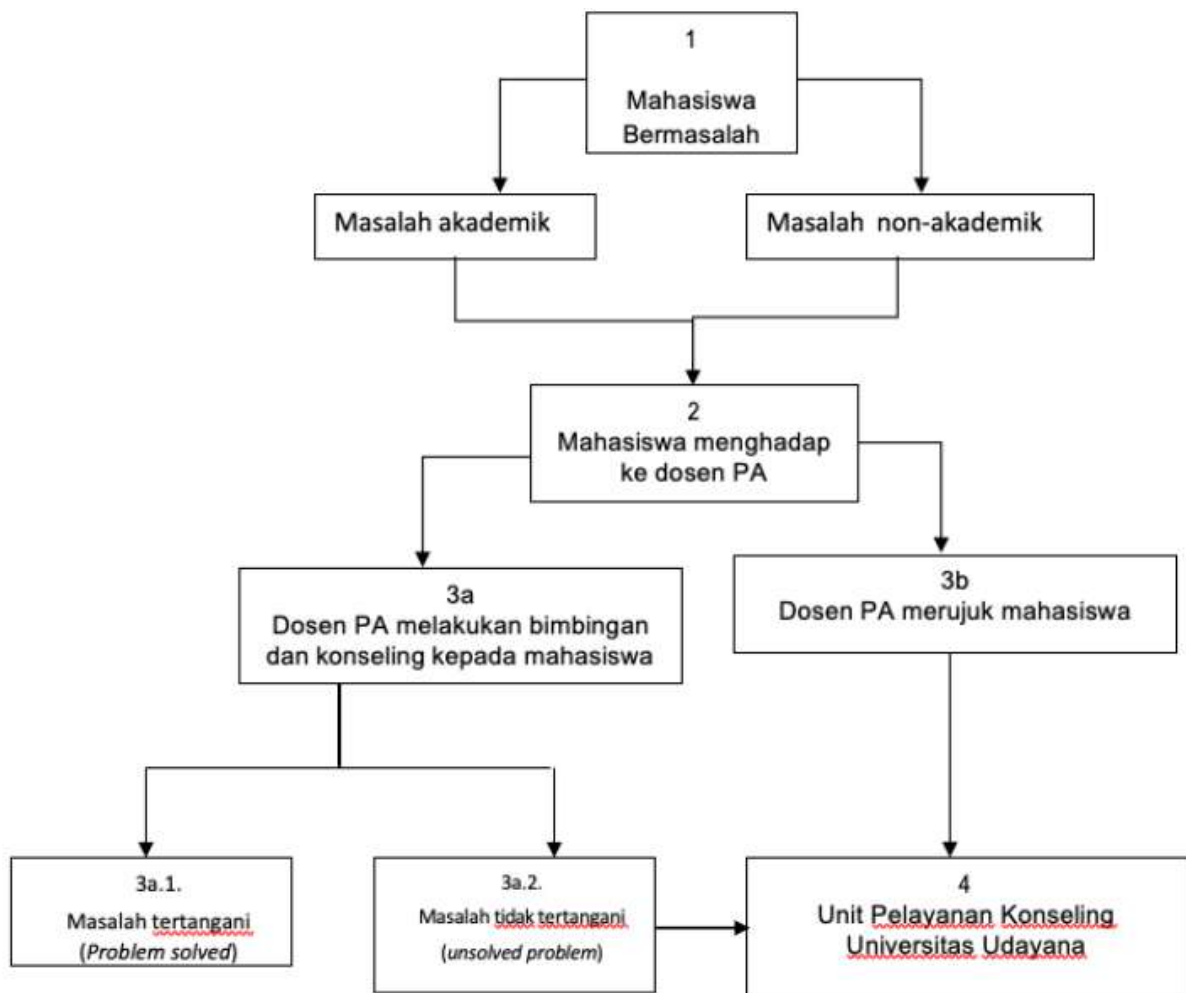
D. Hak Mahasiswa

- a. Setiap mahasiswa berhak mendapatkan bimbingan dan konseling dari dosen pembimbing atau dosen rujukan yang direkomendasikan

E. RINCIAN PROSEDUR

1. Mahasiswa bimbingan akademik mendatangi dosen Pembimbing Akademik atas inisiatif sendiri atau memenuhi panggilan dari dosen PA di waktu dan tempat yang sudah disepakati oleh dosen PA dan mahasiswa bimbingan (waktu bimbingan adalah jam kerja yaitu hari Senin sampai dengan Jumat pukul 08.00 – 16.00 WITA, dan bertempat di lingkungan kampus Universitas Udayana)
2. Dosen PA dan mahasiswa bimbingan melakukan proses bimbingan. Dosen PA sebagai konselor dan mahasiswa bimbingan sebagai konseli/klien.
3. Semua kegiatan bimbingan dicatat pada form kartu bimbingan
4. Masalah akademis mahasiswa dibimbing oleh dosen PA
5. Masalah non-akademis untuk masalah yang dirasa perlu penanganan profesional dirujuk ke Unit Layanan Konseling Universitas Udayana (Konselor Universitas yang bergelar Psikolog).
6. Untuk masalah non-akademis yang dirujuk ke dosen lain tersebut tetap dipantau perkembangannya oleh dosen PA melalui mahasiswa.

BAGAN ALUR PROSES BIMBINGAN DAN KONSELING



LAMPIRAN

**Form 1. Surat Rujukan Mahasiswa yang bermasalah dari Program Studi ke dosen
Wakil Dekan 3**

KOP
FAKULTAS/PRODI

Tanggal

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Rujukan Bimbingan Konseling

Mahasiswa Yth. : Wakil Dekan 3

Dengan hormat,

Berdasarkan catatan masalah yang ada di program studi, mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama :
NIM :
Program Studi :

Memiliki masalah/gangguan non-akademik sebagaimana terlampir
Sehubungan dengan itu dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan
rekomendasi untuk dapatnya dilakukan bimbingan dan konseling oleh
dosen (rujukan nama)

Demikian surat kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan
terimakasih

Koordinator Program Studi,

.....

Tembusan :

Dekan Fakultas ..

Lampiran Form 1

No.	Jenis masalah	Tanggal Kejadian	Tempat Kejadian	Keterangan
1				
2				
3				

Form 2. Surat Rujukan Mahasiswa yang bermasalah dari Wakil Dekan 3 ke dosen Rujukan

KOP
FAKULTAS/PRODI

Tanggal

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Rujukan Bimbingan

Konseling Mahasiswa Yth. : Dosen

Dengan hormat,

Berdasarkan catatan masalah yang ada di program studi, mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama :
NIM :
Program Studi :

Memiliki masalah/gangguan non-akademik sebagaimana terlampir
Sehubungan dengan itu dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan bimbingan dan konseling terhadap mahasiswa tersebut.

Setelah melaksanakan konseling, pada Bapak/Ibu diharapkan :

1. Mengisi dan menandatangani Kartu Bimbingan
2. Memberikan laporan / keterangan proses bimbingan dan konseling yang berjalan.

Demikian surat kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan 3,

.....

Tembusan :
Dekan Fakultas ...

Form 3. Contoh panggilan ke mahasiswa

KOP FAKULTAS

PANGGILAN

NOMOR :

Dari : Koordinator Program Studi ...

Kepada : Nama Mahasiswa

Isi : Kepada nama-nama tersebut di atas segera menghadap dosen Pembimbing akademik / dosen Rujukan masing-masing paling lambat 1 (satu) minggu setelah panggilan ini diumumkan.

Demikian untuk menjadi perhatian.

Tanggal ...

Korrdinator Program Studi,

.....

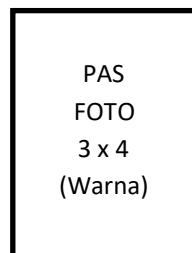
Tembusan :

Dekan Fakultas

Form 4. Kartu pembimbingan

(Halaman depan)

**KARTU
BIMBINGAN**



NAMA	:	
N I M	:	
FAKULTAS/PRODI	:	

(Halaman belakang)

Catatan Masalah :

No.	Semester/ Tanggal	Jenis Masalah	Tindak Lanjut	Tanggal & Paraf Dosen PA

TOPIK 2. TANTANGAN KEHIDUPAN MAHASISWA

Disusun oleh: Aria Saloka Immanuel, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Membicarakan tantangan-tantangan pada kehidupan mahasiswa tidak akan pernah ada habisnya! Mengapa demikian? Kehidupan kita sebagai manusia yang hakekatnya terus berkembang akan mendorong kita untuk menemui berbagai kesulitan dan kemudahan yang bersifat sementara. Mari kita coba memahami kesulitan dalam hidup kita sebagai sebuah tantangan untuk kita berlatih menjadi pribadi yang lebih baik.

Sebelum kita membicarakan lebih detil tentang tantangan-tantangan pada kehidupan mahasiswa, mari kita cermati sederet keterampilan yang perlu dikembangkan pembelajar, termasuk mahasiswa, pada tahun 2030. Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) pada tahun 2019 merilis sembilan keterampilan yang dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni:

1. Keterampilan pada bidang kognitif dan metakognitif yang mencakup keterampilan berpikir kritis, keterampilan berpikir kreatif, keterampilan belajar untuk belajar (*learning to learn*), dan keterampilan mengelola diri.
2. Keterampilan pada bidang sosial dan emosional yang mencakup empati, efikasi diri, tanggung jawab, dan kolaborasi.
3. Keterampilan pada bidang praktis dan fisik yang mencakup penggunaan informasi-informasi baru dengan teknologi.

Keterampilan Kognitif & Metakognitif

Berbicara tentang keterampilan kognitif, tidak lepas dari proses berpikir individu. Istilah “kognitif” dapat dipahami sebagai kemampuan dan keterampilan untuk memahami informasi dan melihat hubungan antar informasi yang ada di sekitar kita. Keterampilan berpikir kritis mencakup kemampuan menganalisa informasi, menarik kesimpulan, dan menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Lai, 2011). Mahasiswa juga perlu untuk mengembangkan keterampilan berpikir kreatif yang mencakup kemampuan menemukan solusi permasalahan secara autentik, berkualitas, dan bermanfaat (dalam Matlin, 2009).

Dalam keterampilan kognitif, juga dikenal istilah keterampilan mengelola diri (atau dikenal juga dengan istilah “regulasi diri”). Keterampilan ini mencakup keterampilan dalam menetapkan tujuan hidup (*goals*), merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan (*action*), dan merefleksikan makna dari pencapaian yang telah dimiliki (Zimmerman & Campillo, 2003; dalam Wandler & Imbriale, 2017). Hal ini juga tidak terlepas dari cara mahasiswa untuk belajar. Kita perlu berlatih untuk mengamati apa yang kita pikirkan, kita lakukan, dan kita peroleh. Pengamatan ke dalam diri sendiri dapat membantu kita mengevaluasi diri kita.

Keterampilan Sosial & Emosional

Keterampilan sosial dan emosional erat hubungannya dengan menjalin relasi sosial dengan orang lain dalam konteks hidup sosial. Keterampilan empati merupakan usaha untuk melihat suatu kejadian dari sudut pandang orang lain. Keterampilan berempati juga perlu didukung oleh keterampilan untuk berkomunikasi (menyampaikan isi pikiran) dan keterbukaan sikap akan pendapat yang disampaikan oleh orang lain. Hal ini penting untuk dikembangkan karena konteks pekerjaan yang semakin luas dan beragam.

Efikasi diri sering juga dikenal dengan istilah “keyakinan diri”. Hal ini merujuk pada keyakinan individu untuk melakukan suatu tugas (Bandura, 1994). Keyakinan diri untuk melakukan suatu tugas dapat muncul ketika tugas yang dikerjakan memiliki makna personal bagi diri kita. Semakin kuat makna personal itu kita rasakan, maka semakin tangguh komitmen yang kita berikan untuk menyelesaikan tugas ini. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, kita akan berusaha gigih untuk melakukan suatu pekerjaan yang memiliki makna bagi pribadi kita.

Saat ini, kata “kolaborasi” merupakan hal yang sering digaungkan di kalangan *millenials*. Hasil-hasil penelitian (dalam Dweck, Walton, & Cohen, 2014) menjelaskan bahwa pembelajar menyukai tujuan pembelajaran bersama/*communal goals* (bukan individual). Tujuan pembelajaran bersama membuka kesempatan kolaborasi yang lebih luas untuk para pembelajar seperti perilaku saling membantu, memecahkan persoalan di lingkungan secara bersama-sama, atau tidak enggan/malu bertanya. Selain itu, pembelajar akan lebih aktif terlibat di dalam kegiatan akademik. Kita sebagai mahasiswa, yang adalah pembelajar, bisa saja menetapkan tujuan belajar bersama dengan kelompok, atau melakukan diskusi konstruktif bersama kelompok.

Keterampilan Praktis & Fisik

Seiring dengan dinamika kemajuan teknologi dan penggunaannya pada lintas kegiatan (akademik, bisnis, sosial, politik, dll.), seorang pembelajar perlu beradaptasi pada perubahan yang ada. Salah satu upaya pengembangan keterampilan praktis adalah pembelajar perlu mengembangkan sikap terbuka pada teknologi. Di sisi lainnya, pengembangan keterampilan juga diperlukan pada bidang lainnya seperti kesehatan fisik (olahraga) dan seni.

Tantangan-tantangan dalam Kehidupan Mahasiswa

Seiring dengan kebutuhan untuk mengembangkan diri, mahasiswa memilih berbagai bentuk pengembangan diri seperti mengikuti perkuliahan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelompok, berperan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan (organisasi, kepanitiaan), bekerja paruh waktu, berpartisipasi di lingkungan sosial dan keluarga, serta masih banyak lagi. Kegiatan-kegiatan ini berperan sebagai katalisator dalam pembangunan keterampilan diri mahasiswa, mengingat kegiatan pembelajaran juga dilakukan dalam konteks sosial.

Sebelumnya, mari kita cermati kembali makna tantangan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa tantang merupakan kondisi stres yang tingkat kesulitannya masih bisa ditangani. Berbeda dengan ancaman yang dijelaskan sebagai kondisi stres yang akibat buruknya sudah terjadi (*harm*) atau akibat buruknya belum terjadi (*threat*).

Di sisi lain, partisipasi aktif mahasiswa dalam berbagai kegiatan dapat menemui tantangan-tantangan tersendiri. Yikealo dan Tareke (2018) menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yakni

1. Metode pengajaran yang baru atau berbeda dengan kehidupan sebagai siswa SMA sebelumnya.
2. Adanya persyaratan-persyaratan akademik yang baru. Contohnya, IPK minimal 3.0 untuk mengambil minimal SKS.
3. Hubungan dosen dan mahasiswa.
4. Tempat tinggal yang baru. Hal ini biasa dialami oleh mahasiswa yang merantau. Mahasiswa rantau perlu beradaptasi dengan lingkungan baru, bahasa baru, budaya baru, sampai cita rasa makanan baru.
5. Tugas-tugas perkuliahan, ujian, atau proyek kemahasiswaan.
6. Interaksi dengan teman sebaya.
7. Perilaku-perilaku yang sulit untuk ditoleransi.

Secara naluriah, dalam menghadapi situasi yang menantang, kita akan memunculkan reaksi untuk beradaptasi. Reaksi kita dikenal dengan istilah koping, atau bahasa ilmiahnya, strategi koping. Reaksi tersebut bertujuan untuk mengelola kondisi menekan (stresor) yang dihadapi. Beberapa reaksi yang ditunjukkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan adalah:

1. Beristirahat
2. Mengalihkan pikiran dan perilaku sejenak dari sumber stresnya
3. Berbincang dengan teman
4. Menonton film
5. Berdoa
6. Berbagi pandangan/perspektif dengan orang lain (orang tua, orang dewasa, teman)
7. Belajar untuk mengelola waktu dengan baik
8. Menyibukkan diri dengan aktivitas akademik
9. Berolahraga
10. Berkonsultasi dengan profesional (konselor, psikolog, psikiater, dll.)

Hasil penelitian Yikealo dan Tareke (2018) menemukan bahwa usaha untuk menyelesaikan sumber stres yang paling populer bagi mahasiswa di Afrika adalah berbagi pandangan/perspektif dengan orang lain (*sharing*). Di sisi lain, berkonsultasi dengan profesional merupakan cara yang paling tidak populer pada mahasiswa. Sedangkan, hasil penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Nursadrina dan Andriani (2020) menemukan bahwa strategi koping banyak digunakan oleh mahasiswa adalah pendekatan spiritual, mencari dukungan sosial, mencoba menyelesaikan secara aktif permasalahan yang dihadapi, melihat suatu tekanan dari sudut pandang yang positif, dan menerima kondisi yang menekan. Di sisi lain, strategi koping yang tidak banyak digunakan adalah menghindari sumber permasalahannya atau mengonsumsi alkohol.

Pemilihan jenis strategi koping dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan situasi yang sedang dihadapi. Kita cenderung menggunakan strategi koping yang fokus pada permasalahan saat masalah tersebut dapat diselesaikan. Di sisi lain, kita cenderung memiliki strategi koping yang berfokus pada emosi saat kita menghadapi situasi permasalahan yang belum dapat kita selesaikan/belum dapat segera diselesaikan (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Sumber :

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* 4, 71-81. New York: Academic Press (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(2), 267-283.
- Dweck, C.S., Walton, G.M., & Cohen, G.L. (2014). *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Matlin, M.W. (2009). *Cognitive psychology (7th ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Nursadrina, A.N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective* 2(1), 1-11.
- Organisation for Economic Cooperation and Development. (2019). Skills for 2030. OECD Future of Education and Skills, 86-97. http://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/OECD_Learning_Compass_2030_Concept_Note_Series.pdf.
- Wandler, J., & Imbriale, W. (2017). Promoting undergraduate student self-regulation in online learning environments. *Online Learning* 21:2. doi: 10.24059/olj.v21i2.881
- Yikealo, D. & Tareke, W. (2018). Stress coping strategies among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal* 3(3).

TOPIK 3. PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Disusun oleh: Made Padma Dewi Bajirani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sebagai mahasiswa terdapat beragam tantangan yang akan dihadapi dalam proses perkuliahan. Tantangan tersebut tidak hanya datang ketika proses belajar mengajar, namun juga pada situasi selain di luar lingkungan kampus beserta dengan peran lainnya yang dimiliki oleh mahasiswa. Situasi dan peran lainnya yang tidak hanya sebagai pembelajar misalnya sebagai anak, teman, saudara, pengurus atau anggota organisasi yang dapat menimbulkan konflik dalam diri ataupun dalam relasi sosial. Sebagai salah satu contoh, mari kita lihat kutipan percakapan berikut ini.

- A : *“Aku lagi galau nih...”*
- B : *“Galau kenapa lagi sih?”*
- A : *“Gara-gara kejadian kemarin, aku jadi ngga bisa tidur, kepikiran terus, Mau nangis”*
- B : *“Kalau mau nangis, nangis aja. Lagian hal yang seperti itu dipikir banget, dibawa santai saja, tenang”*
- A : *“Hmmm... iya dibawa santai ya...”*
- B : *“Iya, jangan diambil pusing. Banyak berdoa, biar tenang, bersyukur, minta bimbingan Tuhan”*
- A : *“Oke, kalau begitu”*

Percakapan tersebut menggambarkan suatu kondisi saat seorang mahasiswa menyampaikan kekhawatirannya akan suatu hal dan kemudian menjadikannya merasa sedih. Pada sisi yang berlawanan, lawan bicara atau teman merespon dengan menolak bentuk kekhawatirannya dan memberikan nasehat untuk dapat menjadikannya lebih baik. Seperti kita ketahui, cuplikan percakapan ini cukup sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa waktu terakhir media juga menyoroti tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, terlebih dalam situasi pandemi. Pada laman Kompas.com Setyorini (2019) menuliskan bahwa tugas kuliah menjadi sumber utama stress mahasiswa yang memunculkan perasaan tertekan, sedih, dan kesal. Kemudian, Tirto.id mewawancarai seorang psikolog klinis, Benny Prawira Siau yang menyatakan bahwa *“Satu dari Tiga Mahasiswa Jakarta Punya Suicidal Thought”* sesuai dengan hasil penelitian pendidikan doctoral yang telah dilakukan (Adam, Januari 2019).

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning Suryaningrum yang memberikan penjelasan bahwa mahasiswa rentan mengalami kecemasan sosial yang disebabkan karena konstrual diri sebagai sikap menempatkan diri dalam hubungannya dengan orang lain yang didasarkan pada asumsi-asumsi yang berlaku dalam budayanya (Ika, Januari 2019). Kondisi ini mengarah pada pertanyaan tentang kondisi kesehatan mental mahasiswa pada saat ini dan menjadi fokus oleh beberapa negara. Media menyebutkan bahwa terjadi peningkatan tingkat masalah kejiwaan seperti depresi dan kecemasan mahasiswa yang diunggah pada Kompas.com dalam tulisan “*Kesehatan Mental Mahasiswa Jadi Isu Utama Global, Lalu Apa Solusinya?*” (Harususilo, Januari 2020). Hal ini pula menggambarkan bahwa mahasiswa membutuhkan pertolongan untuk masalah kesehatan mental yang dihadapi.

Psychological first Aid atau yang disingkat menjadi PFA adalah salah satu langkah pertama yang dapat menjawab kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi isu kesehatan mental dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan. *World Health Organization* (2011) menyebutkan, PFA merupakan respon yang manusiawi dan suportif terhadap sesama manusia yang menderita dan yang mungkin membutuhkan dukungan. PFA juga disebut sebagai dukungan sosial lini utama yang dapat dilakukan oleh orang awam terlatih kepada orang lain yang terdampak situasi krisis. Secara umum Sesaat setelah peristiwa krisis, mereka yang membantu biasanya anggota keluarga, tetangga, teman, guru, anggota komunitas dan responden pertama dari berbagai macam pihak terkait.

Bentuk-bentuk krisis yang dialami oleh individu termasuk mahasiswa dapat berupa kejadian bencana alam, pandemic, perang, kehilangan, masalah kesehatan mental dan fisik, kekerasan, tekanan akademis, masalah finansial, isu relasi dan dukungan sosial, ketidakpastian masa depan dan juga stigma. Secara spesifik kondisi individu yang membutuhkan PFA diantaranya seperti (U.S. Department of Education, 2008):

- Kehilangan anggota keluarga, teman sekolah atau teman;
- Takut akan kehilangan nyawa setelah mengamati cedera serius atau kematian orang lain
- kehilangan anggota keluarga atau teman setelah peristiwa sakit atau terluka karena kejadian tersebut;
- Kehilangan rumah, perpindahan keluarga, perubahan lingkungan, perubahan di sekolah atau hilangnya kepemilikan, tidak dapat mengungsi dengan cepat
- Pengalaman atau kehilangan traumatis masa lalu;
- Kehilangan hewan peliharaan;

- Riwayat gangguan stres pasca trauma (PTSD), kecemasan atau gangguan mood ditambah dengan salah satu di atas.

Setelah krisis yang dialami individu terdapat beberapa respon umum yang muncul, diantaranya adalah (Kubler-Ross, 2008):

1. *Denial* (penolakan): bentuk pertahanan sementara individu. Perasaan ini akan berganti dengan kesadaran yang tinggi tentang saat seseorang dihadapkan dengan beberapa hal lainnya seperti finansial, urusan yang belum selesai dan kekhawatiran mengenai kehidupan anggota keluarga lainnya. Respon seperti: *shock*, takut, menghindari, kebingungan.
2. *Anger* (Marah): Muncul pertanyaan “*Mengapa aku? Ini tidak adil. Bagaimana bisa ini terjadi padaku.*”. Pada fase ini seseorang merasa marah, yang menjadikan individu cenderung menyalahkan orang lain atau benda mati di sekitarnya. Biasanya individu melambungkan kemarahan dalam kehidupan dengan kebencian, kecemburuan, jengkel, frustrasi, dan cemas.
3. *Bargaining* (Negosiasi): Pada tahap ini, individu melakukan negosiasi terhadap kesedihan yang dialaminya dengan mempertimbangkan informasi yang ada. Individu berandai-andai kemungkinan yang seharusnya dilakukan sebelum hal buruk itu terjadi atau hal yang akan ia lakukan apabila hal buruk berhenti terjadi.
4. *Depression*: keadaan individu kembali ke realita. Individu merasa sangat tidak beruntung atas musibah yang dialami. Individu mulai memahami kepastian, yang menjadikannya lebih banyak diam, menolak orang lain dan menghabiskan banyak waktu untuk menangis dan berduka.
5. *Acceptance* (Penerimaan): individu menyadari bahwa yang hilang tidak dapat kembali lagi. Individu sadar untuk menerima kenyataan dan harus melalui belajar atas musibah yang menimpanya sehingga tetap harus melanjutkan hidupnya dengan baik.

Melihat respon psikologis tersebut di atas, maka tujuan dari PFA untuk mahasiswa adalah:

- Untuk menstabilkan emosi dan perilaku mahasiswa pasca krisis yang dialami.
- Meningkatkan fungsi kesehatan mental pasca krisis/ bencana sehingga dapat kembali mengikuti pembelajaran.
- Mencapai misi pendidikan sesuai dengan harapan yang telah dimiliki sebelumnya.

Hal ini juga diperkuat dengan peranan penting PFA dalam pemulihan kondisi psikologis individu yaitu:

- Meningkatkan kesadaran dalam menanggapi isu kesehatan mental yang terjadi di lingkungan Perguruan Tinggi.
- Melatih kemampuan menyikapi stressor tinggi dalam masa pendidikan.
- Melatih kemampuan teknik coping agar tetap sehat mental di lingkungan Perguruan Tinggi.
- Membantu mahasiswa menemukan layanan dukungan sosial & sumber daya untuk pemulihan dalam lingkungan pendidikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yikealo dan Tareke (2018) menyebutkan terdapat beberapa strategi yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi stres, diantaranya:

- Tidur & istirahat yang cukup
- Menjauh dari situasi yang membuat stres
- Berbincang dengan teman
- Menonton film dan komedi
- Ibadah/ doa
- berbagi pengalaman dan pandangan dengan orang lain (teman, orangtua)
- Menyibukkan diri dengan kegiatan akademis
- Rutin berolahraga
- Menemui profesional (psikolog/ konselor)

Psychological First Aid Tool Kit

1. *Awareness* Menyadari panca indera. Belajar untuk mendengarkan dan mengamati hal yang ada di sekeliling khususnya dengan teman sebaya.

2. *Willingness*à Niatkan hati dan empati. Meniatkan diri dan juga hati untuk berempati pada teman yang mengalami permasalahan.
3. *Readiness*à Kesiapan dengan keterampilan yang dimiliki. Menyiapkan diri dengan keterampilan PFA sehingga dapat lebih terampil, terlatih dan responsif.
4. *Information*à Perkuat diri dengan informasi dan koneksi untuk dapat memberikan layanan rujukan dan profesional pada teman yang membutuhkan.

Tahapan *Psychological First Aid*

1. *Listen*

Beri kesempatan untuk bercerita. Mendengarkan cerita, pengalaman, mengekspresikan perasaan yang berkaitan dengan rasa aman. Dapat dilakukan secara *One-on-one/ private/ group/ open discussion*. Belajar untuk menangkap ekspresi diri, menunjukkan minat & empati, dan menanggapi secara verbal dan nonverbal. Ketika mendengarkan hindari membuat penilaian dan prediksi. Jadikan teman merasa “siap didengarkan”. Memposisikan diri untuk hadir disini dan saat ini.

2. *Protect*

Mencoba membangun rasa aman secara fisik dan emosional. Tanyakan “*hal apa yang paling sulit diselesaikan saat ini?*” “*apakah kamu khawatir/ cemas/ takut/ tertekan/ karena.....?*”. Berikan informasi yang dapat membantu & sesuaikan dengan kebutuhan. Tetap dengan prinsip *respect* yaitu menjaga privasi & berikan dukungan secara bijak.

3. *Connect*

Membangun kembali hubungan sosial & tetap terhubung dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial. Mendorong teman untuk berinteraksi dengan yang lain. Tanyakan “*apa yang bisa aku bantu saat ini?*”. “*apa yang bisa orangtua/ kami/ dosen/ lakukan untuk dapat membantumu?*”. Menginisiasi menjalin kontak, memantau perkembangan, berikan *positive feedback* atas upaya dan kemajuan yang baik, rasa percaya diri yang meningkat sehingga teman merasa diperhatikan.

4. *Model*

Model Calm and Optimistic Behavior dengan cara mempertahankan level emosi sehingga tetap 'sadar' dan seimbang. Lakukan tindakan konstruktif memberikan pikiran positif serta harapan untuk masa depan. Menjadi contoh menyelesaikan (coping) stres/ketidaknyamanan dengan tenang & positif.

5. *Teach*

Beri pemahaman tentang normalnya stres/ cemas/ takut/ marah/ dan lain-lain. Mengajarkan langkah/ strategi penyelesaian masalah (coping) secara positif dan berkelanjutan. Misalnya: a) Latihan deep breathing; b) cara beradaptasi dengan lingkungan baru; c) Latihan mengelola emosi; d) Meredakan gejala panik.

Beberapa teknik stabilisasi emosi yang dapat diberikan saat PFA, diantaranya:

1. *Deep breathing*à latihan aktivitas paru dengan teknik napas dalam untuk meningkatkan kapasitas paru dan ventilasi oksigenasi. Hal ini menjadikan pernapasan yang dilakukan dengan inspirasi maksimal menggunakan otot perut. Pernapasan perut mudah dilakukan dan sangat santai. Cobalah latihan dasar ini kapan saja Anda perlu bersantai atau menghilangkan stres. Langkah-langkah yang dapat dilakukan yaitu

- a) Duduk atau berbaring datar dalam posisi yang nyaman
- b) Letakkan satu tangan di perut tepat di bawah tulang rusuk dan tangan lainnya di dada.
- c) Ambil napas dalam-dalam melalui hidung Anda, dan biarkan perut Anda mendorong tangan Anda keluar. Dada Anda seharusnya tidak bergerak.
- d) Hembuskan napas melalui hidung dan rasakan tangan di perut Anda masuk, dan gunakan untuk mendorong semua udara keluar.
- e) Lakukan pernapasan ini 3 sampai 10 kali. Luangkan waktu Anda dengan setiap napas.
- f) Perhatikan bagaimana perasaan Anda di akhir latihan.

2. *Butterfly Hug*à salah satu langkah stabilisasi emosi dengan memeluk diri seperti kupu-kupu yang dibarengi dengan Latihan nafas dalam atau *deep breathing*. *Butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Pelukan Kupu-Kupu dilakukan dengan cara melingkarkan lengan di sekitar diri sendiri, sehingga masing-masing tangan menyentuh lengan atas atau bahu yang berlawanan. Kemudian kita dapat menggerakkan tangan seperti sayap kupu-kupu, untuk menepuk lengan/bahu mereka dengan ritme bergantian.

3. *Safe Place*à Tempat aman banyak digunakan dalam terapi untuk membantu individu merasa lebih tenang. Teknik ini sering digunakan untuk membantu individu yang telah melalui peristiwa traumatis yang membuat dunia mereka merasa sangat tidak aman. Teknik ini juga membantu individu yang memiliki imajinasi yang sangat aktif dan menciptakan skenario yang mengkhawatirkan dalam pikirannya.

4. *Be Mindful*à Teknik yang digunakan untuk lebih menyadari hal-hal yang ada pada diri kita dan sekelilingnya dengan mengoptimalkan fungsi panca indera mata, hidung, lidah, kulit dan telinga. Semua hal yang terjadi hanya diamati tanpa memberikan penghakiman.

Saat semuanya sudah dilakukan, terdapat beberapa kondisi dimana individu membutuhkan pertolongan yang lebih dari profesional. Berikut adalah beberapa kondisi saatnya menghubungkan dengan profesional:

- Ada pikiran/ rasa/ percobaan bunuh diri.
- Masalah makan/ tidur atau bina diri berkepanjangan.
- Munculnya perilaku disruptif baru.
- Menolak datang ke kampus/ ikut dalam perkuliahan.
- Gejala stres/ depresi/ kecemasan yang semakin berat.
- Perilaku berisiko tinggi atau berbahaya (seksual/ NAPZA).
- Hilang kontak sosial.

Sumber:

Adam, A. (Januari, 2019). "*Satu dari Tiga Mahasiswa Jakarta Punya Suicidal Thought*", <https://tirto.id/deXw>

- Harususilo, Y.E. (Januari, 2020). "Kesehatan Mental Mahasiswa Jadi Isu Utama Global, Lalu Apa Solusinya?". <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/11/09554991/kesehatan-mental-mahasiswa-jadi-isu-utama-global-lalu-apa-solusinya?page=all>.
- Ika (Januari, 2019). *Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Sosial*. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/17629-mahasiswa-rentan-alami-kecemasan-sosial>
- Kubler-Ross, E. (2009). *On Death and Dying, 40th anniversary ed.* London & New York: Routledge.
- Setyorini, I. (Juli, 2019). *Survei: Tugas Kuliah jadi Sumber Utama Stres Mahasiswa*. <https://www.kompas.id/baca/muda/2019/07/03/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa/>
- U.S. Department of Education (2008). Psychological first aid (PFA) for students and teachers: Listen, protect, connect—model & teach. *Helpful hints for school emergency management*. 3 (3). 1-11.
- Yikealo, D. & Tareke, W. (2018). Stress coping strategies among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal* 3(3).
- World Health Organization (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO Press.