

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PROGRAM KONSELING MAHASISWA
DENGAN TEKNIK FOCUS SOLUTION COUNSELING
DI PUSAT LAYANAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Universitas
Esa Unggul

Sulis Mariyanti

0319036701

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA
2020

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengmas : Program Konseling
Kode / Rumpun Ilmu : 391/Psikologi Umum
Ketua Pengmas
Nama : Dra. Sulis Mariyanti, M.Si, Psi
NIDN : 0319036701
JabatanFungsional : Lektor
Program Studi : Psikologi
No Hp : 0816-481-6915
Alamat Surel : sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id
PerguruanTinggi : Universitas Esa Unggul
Mitra : Pusat Layanan Psikologi Universitas Esa Unggul
Jl.Arjuna Utara no.9, Kebon Jeruk - Jakarta
Lama Kegiatan : (satu) tahun
Biaya : Rp 3.000.000

Jakarta, 6 Januari 2020

Mengetahui
Ka.Prodi Psikologi
UniversitasEsaUnggul



Yuli Asmi Rozali, S.Psi, M.Psi
NIDN : 0305077401

Ketua

Dra.Sulis Mariyanti, M.Si, Psi
NIDN: 0319036701

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul



Dr Erry Yudha Mulyani, S.Gz, M.Sc
NIK 209100388

1. Analisis Situasi

Dalam menghadapi berbagai tuntutan baik di bidang akademik, non akademik, maupun sosial seorang mahasiswa akan merasakan adanya beban dan tekanan, yang bisa muncul dalam berbagai bentuk reaksi perilaku seperti tidak hadir kuliah, tidak mengumpulkan tugas, tidak mengikuti ujian UTS maupun UAS, “menghilang” beberapa semester dan tidak menyelesaikan skripsi hingga tidak mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Data dari Biro Administrasi Akademik Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa mahasiswa yang lulus tepat waktu (4 tahun) periode Oktober 2019 sebanyak 636 mahasiswa (50,1%) dari total jumlah 1.269 mahasiswa aktif angkatan 2015. Artinya belum mampu mencapai target kelulusan tepat waktu 75%. Bahkan di periode semester ganjil 2019/2020 ada mahasiswa yang sudah menempuh 14 semester, namun belum lulus sehingga mendapatkan sanksi Drop Out (DO) sebanyak 0,4%. Selain itu, hingga semester ganjil 2019/2020 masih berlangsung kegiatan pemanggilan mahasiswa yang dilakukan oleh BKAL terkait dengan mahasiswa yang memiliki IPK < 2,00 maupun mahasiswa tidak aktif lebih dari 2 (dua) semester.

Berdasarkan data kemahasiswaan di atas, maka Biro Konseling & Karier yang memiliki program untuk membantu menyelesaikan permasalahan mahasiswa bekerjasama dengan Pusat Layanan Psikologi Esa Unggul menawarkan layanan konseling gratis kepada para mahasiswa yang membutuhkan pertolongan. Pertolongan dalam bentuk konseling gratis ini bertujuan agar mahasiswa mampu mengembangkan dirinya secara mandiri, mencapai kesuksesan belajar, membantu mahasiswa untuk menemukan *insight* sehingga mampu memperbaiki kondisi dirinya, mampu mengidentifikasi penghambat dalam pembelajaran dan membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus maupun pergaulan sosialnya.

Dari sejumlah mahasiswa yang diundang oleh Biro Konseling & Karier dan dirujuk ke Pusat Layanan Psikologi UEU, pada kenyataannya memiliki beragam

permasalahan yang berbeda-beda antara lain mulai dari masalah kesulitan membagi waktu antara kerja & kuliah, ketidaknyamanan di kelas karena bullying, masalah relasi dengan rekan kuliah, masalah kecemasan menghadapi bimbingan skripsi, masalah keluarga & keuangan, masalah dengan pasangan, *undermotivated*, dll. Dalam usahanya menyelesaikan masalahnya, maka mahasiswa membutuhkan seorang profesional yang dapat menyampaikan masalah yang dihadapi secara terbuka dan mengharapkan orang tersebut dapat diajak berbicara yang menenangkan dirinya serta berharap mampu memecahkan masalahnya atau paling sedikit orang tersebut dipercaya akan mampu *mensupportnya* sehingga menguatkannya untuk menyelesaikan masalahnya. Oleh karena itu, Pusat Layanan Psikologi UEU menyediakan beberapa dosen merangkap psikolog yang siap membantu dengan jadwal yang sudah ditentukan di setiap hari kerja.

Pendekatan konseling psikologi yang diterapkan para konselor berbeda-beda, tergantung pada kepribadian, permasalahan yang mendasarinya, serta cara dan proses memodifikasi perilaku yang dipakai. Proses konseling dapat berlangsung singkat atau lama, bergantung pada partisipasi kedua belah pihak baik mahasiswa maupun konselor. Bila mahasiswa datang atas keinginan sendiri, memiliki kesediaan membuka diri, dan memiliki *insight* yang cemerlang maka proses konseling akan berjalan lebih cepat. Akan tetapi, bila mahasiswa datang konseling dengan perasaan terpaksa maka akan lebih sulit membuka diri, lebih lama menemukan *insight*, proses konseling berlangsung lebih lama dan hasilnya menjadi kurang optimal.

2. Masalah & Target Luaran

Sebagai Konselor selama 1 (satu) semester yaitu di semester ganjil (Agustus 2019 – Januari 2020) menangani beberapa mahasiswa (klien) dari berbagai fakultas dengan beragam permasalahan.

Target luaran :yaitu mahasiswa mampu menemukan solusi dan kembali melanjutkan untuk aktif kuliah dengan motivasi tinggi sehingga diharapkan lulus Sarjana S1 tepat waktu .

No	Nama Samaran & Tgl.Konseling	Prodi & Angkatan	Masalah
1	OH, 6 Sept 2019	Kemas 2013	Belum Revisi hasil sidang magang sehingga belum bisa lanjut skripsi
2	THL,27/9/2019	FKIP 2018	Cemas Berbicara di depan kelas. Riwayat saat SMK sering dibully
3	HW,23/9/2019	Teknik Industri 2012	Sulit membagi waktu kuliah dan bekerja. Masa Studi habis 2019
4	FA, 16/9/2019	Rekam Medik 2017	Overload di pekerjaan dan tidak nyaman di tempat kerja. Kuliah terbengkalai
5	SA, 01/10/2019	Fisio 2017	Konflik antara bekerja dan bimbingan skripsi dengan waktu yang tidak "pas" dengan pembimbing
6	PS, 01/10/2019	Fisio 2017	Konflik antara bekerja dan bimbingan skripsi dengan waktu yang tidak "pas" dengan pembimbing
7	IM, 04/10/2019	FH 2015	Konflik antara bekerja dan bimbingan skripsi
8	BS, 04/10/2019	FDIK 2016	Kerja Freelance hingga banyak mata kuliah tidak lulus
9	RA, 07/10/2019	FEB 2018	Sakit dan telat registrasi
10	NM, 08/10/2019	FIKOM 2017	Kecewa dengan ketidakjelasan ekuivalensi nilai sehingga harus menambah sks
11	WW, 15/10/2019	PSIKOLOGI 2016	Konflik dengan ayah. Ingin bekerja karena potensi intelektual terbatas
12	IP, 18/10/2019	Tek.Informatika	Keterbatasan Finansial keluarga karena ayah sakit

13	ACL, 22/10/2019	FEB 2019	Masalah Perceraian Keluarga, ibu tidak bekerja. Drop kuliah karena harus bekerja
14	HWR, 05/11/2019	FH 2015	Sulit membagi waktu kuliah dan bekerja. Relasi dengan ibu tidak harmonis
15	RP, 06/11/2019	FIKOM 2014	Malas menyelesaikan kuliah karena sudah tidak ada teman seangkatan
16	N, 25/11/2019	Tek.Informatika 2018	Self Injury dan memiliki latar belakang di bully
17	HRA, 03/12/2019	Farmasi 2017	Self Injury dan merasakan adanya halusinasi
18	MH, 04/12/2019	FDIK	Panic Attack, cemas berlebihan
19	WRO, 06/01/2020	PSIKOLOGI	Keterbatasan Keuangan Keluarga, Merasa tidak diperlakukan adil
20	NAM, 07/01/2020	Teknik Informatika	Tidak aktif kuliah karena keterbatasan keuangan dan banyak cicilan untuk keluarga
21	AM, 17/01/2020	Tek.Planologi	Kesepian dan tidak mudah percaya kepada orang lain
22	EY, 21/01/2020	Sistem Informasi	Keterbatasan waktu untuk Bimbingan Skripsi yang sesuai jadwal Pembimbing

3. Metode Pelaksanaan Konseling

Berdasarkan data IPK, Mahasiswa Aktif, Lama Kuliah, dan data laporan keuangan, maka Biro Koseling & Karier akan mengundang para mahasiswa untuk melakukan konseling melalui telepon. Mahasiswa yang akan konseling diberikan pilihan jadwal konseling beserta nama-nama konselor untuk mengatur "appointment" dengan konselor PLP. Mahasiswa yang datang ke PLP wajib mengisi Life Script sebagai data pendukung melakukan konseling. Proses Konseling membutuhkan waktu paling lama 1 (satu) jam setiap pertemuan tatap muka meskipun ada beberapa mahasiswa yang membutuhkan waktu kurang dari 1 (satu) jam karena solusi yang akan diterapkan telah ditemukan. Metode Konseling yang diterapkan adalah *Focus Solution Brief Therapy (FSBT)* dimana konseling yang dilakukan berfokus pada solusi dengan memberikan pertanyaan yang berfokus pada solusi. Oleh karena itu,

konselor mencoba menetapkan tujuan yang paling realistis untuk bisa dilakukan oleh mahasiswa (klien). Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam konseling dengan metode/ teknik SFBT yaitu :

Tahap 1.Pre-session change (Mencatat perubahan-perubahan)

Tahap 2.Forming a collaborative relationship (Membangun relasi kolaboratif)

Tahap 3.Describing the problem (Identifikasi Masalah)

Tahap 4.Establishing preferred goals (Menyusun tujuan yang diinginkan)

Tahap 5. Problem-to-solution focus (Masalah → Solusi)

Tahap 6. Reaching preferred goals (Menilai keefektifan solusi dg teknik scaling)

Tahap 7. Ending therapy (Mengakhiri Therapy)

Teknik konseling *Solution Focus* yang digunakan dengan pertimbangan lebih cepat karena berbasis solusi dan lebih mudah diterapkan.

4. Hasil Temuan

Dari 22 mahasiswa (klien) yang melakukan konseling selama rentang 1 semester (Agustus 2019 – Januari 2020) ada beberapa hasil yang dibedakan berdasarkan tema yaitu

a. Kesulitan Manajemen Waktu

Bagi mahasiswa yang mengalami konflik antara tuntutan kuliah dan bekerja telah menemukan *insight* dalam bentuk solusi menetapkan prioritas tuntutan manakah yang didahulukan antara kuliah dan kerja dengan meminta dispensasi kepada atasan (bila memungkinkan menambah jam kerja) sebagai konsekuensi dari pilihannya untuk ijin pulang cepat. Yang kedua, mengambil mata kuliah di lintas kampus atau lintas basis agar dapat mengejar ketinggalan, Yang ketiga, menemui dosen Pembimbing Akademik untuk diberikan kesempatan memilih dosen pembimbing dengan jadwal bimbingan skripsi yang lebih fleksible

waktunya. Yang Keempat menata kembali prioritas jadwal “tampil” (manggung) dan mengurangi kerja freelance.

b. Menghadapi Pertengkaran Orangtua

Bagi mahasiswa yang selalu berkonflik dengan orangtua telah memperoleh insight untuk memilih strategi yaitu dengan belajar mendengarkan seluruh pernyataan yang diungkapkan oleh orangtua hingga selesai tanpa “menyela” dengan harapan ortu menyadari setiap pernyataannya, bersikap asertif tidak agresif dengan memanfaatkan *magic word* dan yang kedua memilih strategi untuk lebih mementingkan kepentingan sendiri (fokus kuliah), memilih aktivitas positif dan produktif misal bidang akademik, berdiskusi dengan teman di kampus, mengikuti kegiatan non akademik di kampus.

c. Sering mudah stress, mudah panik dan sulit bergaul

Bagi mahasiswa yang mengalami masalah-masalah psikologis diharapkan yang pertama yaitu dapat menuliskan peristiwa-peristiwa yang membuat dirinya terbebani, tidak nyaman dan sering tidak memiliki energi. Selain itu juga menuliskan hal-hal positif yang dimilikinya saat ini (potensi, karakter positif, kesempatan) sebagai modalitas yang dapat dioptimalisasikan sehingga diharapkan dapat menumbuhkan sikap optimisme bahwa seluruh permasalahan akan ada solusinya. Kedua, melakukan Positif Self Talk untuk mengubah mind set-nya menjadi lebih positif, lebih yakin, lebih optimis menghadapi tuntutan akademik, non akademik dan sosialnya.

d. Kesulitan Biaya Kuliah

Mahasiswa telah mengambil keputusan untuk mengurus cuti kuliah dan mencari pekerjaan agar di semester depan dapat melanjutkan kuliah. Kedua, mahasiswa memiliki pemikiran bila telah stabil pekerjaannya, mereka akan melanjutkan kuliah di kelas paralel (karyawan) sambil bekerja.