

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Pengabdian Masyarakat
Sebagai KONSELOR PSIKOLOGI
Di Lingkungan Universitas Esa Unggul**

Dra. Sulis Mariyanti, M,Si, Psikolog 0319036701

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2023**

SURAT TUGAS



SURAT PENUGASAN
No. 008/ST-Kon/WD-PSI/UEU/VIII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Asmi Rezali, M.Psi., Psikolog
Jabatan : Dekan Fakultas Psikologi

Memugaskan kepada :

Nama : Dra. Sulis Mariyanti, M.Si., Psikolog
Jabatan : Dosen Tetap

Untuk menjadi konselor dalam melakukan Konseling Mahasiswa dari Fakultas Psikologi yang bekerjasama dengan Biro Konseling dan Tracer Study Universitas Esa Unggul Jakarta pada periode bulan September 2023 – Februari 2024.

Demikian surat tugas ini dibuat dan apabila di kemudian hari ternyata ada kekeliruan pada surat tugas ini, maka segala sesuatunya akan ditinjau kembali.

Jakarta, 28 Agustus 2023


Universitas Esa Unggul
Yuli Asmi Rezali, M.Psi., Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah asset bangsa yang berpotensi memberikan kontribusi pada kelanjutan pembangunan di Indonesia. Mereka telah dibekali dengan berbagai kemampuan, baik itu *hard skill* maupun *soft skill*. Begitu pula, mahasiswa yang berkuliah di Universitas Esa Unggul yang tersebar di berbagai fakultas, prodi, baik di kelas Reguler maupun Paralel juga dibekali berbagai macam kemampuan baik teoritis maupun kemampuan praktis. Dengan bekal kemampuan tersebut mahasiswa diharapkan setelah lulus akan mampu bersaing di pasar kerja.

Bila melihat profil mahasiswa Universitas Esa Unggul, maka dapat dilihat bahwa alumni Universitas Esa Unggul telah tersebar di seluruh wilayah Indonesia dengan menjalani profesi yang berbeda-beda antara lain Staf HRD, Trainer, Pendidik/ Guru BK, Asisten Psikolog, Lawyer, Akuntan, Designer, Programmer, Ahli Gizi, Asisten Apoteker, Fisioterapis, dll. Mereka yaitu alumni yang sukses, minimal mereka tidak hanya memiliki hard skill dan softskill yang cukup memadai, fisik yang sehat, namun juga memiliki karakter yang tangguh, kuat dan sehat secara psikologis/ mental. Akan tetapi, masih ada beberapa mahasiswa di Universitas Esa Unggul yang kurang beruntung dalam menjalani kehidupannya bersama keluarga, teman maupun masyarakat luas yang berdampak pada kesulitannya untuk menjadi calon Sarjana yang bisa berfungsi secara optimal. Diantara mereka ada yang membutuhkan konseling yang sudah diwadahi oleh Biro Kemahasiswaan yang bekerja dengan fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

Konseling adalah proses pemberian bantuan melalui percakapan tatap muka untuk seseorang yang mengalami masalah tertentu yang berfokus untuk memecahkan suatu masalah maupun mempelajari teknik tertentu untuk menangani atau mencari cara untuk menghindari masalah tersebut. Selain itu konselor juga akan memberikan arahan, saran, dan solusi untuk memecahkan masalah yang terjadi bila diminta oleh konseslee. Dengan menjalani sesi Konseling, diharapkan mahasiswa mampu memperoleh insight untuk menemukan solusi atas permasalahannya sendiri, dengan cara yang dipilihnya sendiri sehingga memudahkannya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang dihadapinya.

2. Tinjauan Pustaka

2.1. Pengertian Konseling

Konseling adalah proses pemberian bantuan melalui percakapan tatap muka untuk seseorang yang mengalami masalah tertentu yang berfokus untuk memecahkan suatu masalah maupun mempelajari teknik tertentu untuk menangani atau mencari cara agar dapat menghindari masalah tersebut.

Ahli lain menyatakan bahwa konseling adalah aktivitas mengoleksi fakta dan pengalaman dari klien dan konselor akan berfokus pada permasalahan yang pasien alami. Selanjutnya, konselor dapat memberikan arahan, saran, dan solusi untuk memecahkan masalah yang terjadi apabila klien membutuhkannya.

2.2. Tujuan Konseling

Tujuan dilakukannya konseling adalah membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan perasaan/ emosi, sosial, dan perilaku. Konselor dalam hal ini psikolog, menggunakan berbagai strategi untuk membantu seseorang dalam mengelola masalah perilaku, mengatasi stres, mengurangi kecemasan dan kendala yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Selain itu, tujuan lain pergi ke konselor adalah: 1) Meningkatkan relasi dengan orang lain 2) Menemukan strategi untuk memotivasi diri 3) Meningkatkan kepekaan untuk memahami diri sendiri maupun orang lain

2.3. Manfaat Konseling

Konselor akan membimbing klien atau memberikan saran atas permasalahan yang tengah terjadi. Selain itu, konselor juga membantu klien untuk memahami atau mengubah sudut pandang terhadap persoalannya. Dalam sesi konseling juga berupaya mengatasi kesedihan, kecemasan, ketakutan berlebihan atau kebiasaan buruk yang terjadi pada pasien. Melalui sesi konseling, psikolog atau konselor bisa membantu mengidentifikasi gangguan mental/ psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan konsentrasi, trauma masa kecil, bipolar, dll. Tidak hanya itu, sesi konseling juga bisa membantu menangani permasalahan

yang mencakup hubungan dengan keluarga, teman, atau pasangan maupun urusan pekerjaan atau kuliah/ sekolah.

2.4. Kondisi Membutuhkan Konseling

Seseorang sebaiknya melakukan konseling ketika mengalami beberapa kondisi berikut ini :

a). Memiliki masalah yang rumit dan dirasakan mengganggu

Masalah yang rumit hingga mengganggu aktivitas sehari-hari bisa membuat seseorang putus asa, ketakutan, cemas sulit tidur, dan kehilangan nafsu makan. Jika masalah yang tengah terjadi sampai memengaruhi aktivitas, maka seseorang perlu mengunjungi konselor.

b). Gagal menyelesaikan masalah

Ketika seseorang merasa stres berat, tetapi kondisinya tidak kunjung mereda meski telah mengalihkan pikiran dengan berkeluh kesah dan bercerita dengan teman, berolahraga atau melakukan hobi, maka ini artinya seseorang butuh bantuan dari tenaga profesional. Apabila sudah berupaya menyelesaikan masalah tetapi tak kunjung berhasil, maka bisa meminta bantuan ke psikolog dan bukan berarti mengidap gangguan mental/ jiwa.

c). Melampiasan masalah ke perilaku negatif

Seseorang juga butuh menemui konselor atau psikolog jika telah melakukan hal-hal negatif demi melampiaskan masalah. Misalnya, mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan kekerasan, menggunakan obat-obat terlarang, merokok atau makan berlebihan atau bahkan mencoba bunuh diri.

d). Mengalami kejadian traumatis

Sebagian besar orang melakukan konseling usai mengalami situasi traumatis. Ini karena peristiwa traumatis umumnya memicu rasa sedih yang tak berkesudahan, marah berlebihan, kecemasan berlebihan, dll. Contoh momen traumatis misalnya perceraian, kehilangan pekerjaan, mengalami pelecehan, kehilangan orang terkasih atau pekosaan dll.

2.5. Prosedur Konseling

Ada tiga tahapan dalam proses konseling untuk mendapatkan solusi terhadap masalah yang sedang terjadi, yaitu:

- **Tahap I:** berfokus untuk mendefinisikan masalah. Konelee/ klien perlu mengutarakan perasaan, kondisi dan permasalahan yang tengah dihadapinya
- **Tahap II:** adalah tahap inti atau kerja. Konselor akan mengidentifikasi akar permasalahan dan mencari strategi yang tepat untuk membantu memecahkan kendala tersebut.
- **Tahap III:** yaitu tahap perubahan dan tindakan, konselor memberikan saran dan teknik atau strategi yang paling tepat untuk pasien. Pada tahap ini, pasien diharapkan mampu mengatasi persoalannya melalui solusi dari konselor

3. Tujuan

Tujuan dari konseling ini yaitu membantu para mahasiswa di lingkungan Universitas Esa Unggul agar menemukan strategi atau solusi atas permasalahan yang dihadapi baik masalah akademik, non akademik maupun masalah pribadi, agar tetap menjadi diri mahasiswa yang optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosialnya

4. Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling individual ini dilakukan secara daring maupun luring di ruangan konseling individual fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul dalam rentang 1 semester bertugas yaitu September 2023 – Februari 2024. Adapun mahasiswa yang dating konseling yaitu:

No	Nama (inisial)	Prodi	Area Masalah
1	FB	Fasilkom	Skripsi yang tertunda
2	JM	FKIP	Relasi dengan orangtua yang tidak harmonis & traumatis
3	MS	Psikologi	Percobaan bunuh diri
4	NK	Psikologi	Percobaan bunuh diri

5	MT	Psikologi	Pekerjaan yang overload
6	IF	Psikologi	Pelecehan & Relasi dengan ortu yang tidak nyaman

5. Daftar Pustaka

Erford, Bradley T (2016). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar. Yogyakarta

Willis, Sofyan S (2009). Konseling Individual, Teori dan Praktek. Alfabeta. Bandung