

Meningkatkan Sosio-emosional Calon Konselor Sebaya melalui *Clay Therapy*

Antonius Ian Bayu Setiawan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
Universitas Sanata Dharma

Email Korespodensi: antonbs@usd.ac.id

Dikirim: 19 Agustus 2024 | Direvisi: 22 Agustus 2024 | Diterima: 30 Agustus 2024

DOI: <https://doi.org/10.31629/khidmat.v1i2.7162>

ABSTRAK

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Masalah seperti perilaku kekerasan dan bullying sering muncul karena ketegangan yang dialami remaja. Salah satu solusi adalah melalui peer counselor yang dapat membantu remaja mengelola diri dan emosi dengan baik. Clay therapy adalah salah satu intervensi yang efektif untuk pengelolaan sosio-emosional. Terapi ini membantu remaja mengekspresikan emosi mereka, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mengurangi ketegangan. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan model Participatory Action Research (PAR) menunjukkan bahwa 73.3% remaja sangat puas dengan kegiatan ini karena mereka dapat mengekspresikan emosi yang dipendam. Clay therapy membantu calon peer counselor untuk mengekspresikan diri secara positif, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan kepercayaan diri. Tanah liat memungkinkan remaja untuk memvisualisasikan pengalaman dan emosi secara simbolis, mengembangkan kesabaran, fokus, dan keterampilan sosio-emosional seperti kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pelatihan ini tidak hanya mendukung perkembangan pribadi remaja tetapi juga meningkatkan kualitas dukungan yang dapat mereka berikan sebagai peer counselor. Setelah pelatihan, remaja merasa lega karena mereka bisa membagikan emosi yang selama ini dipendam, sehingga dapat berdamai dengan diri sendiri dan menjalin hubungan yang lebih sehat.

KATA KUNCI: Peer Counselor, Clay Therapy, Sosio-Emosional, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Salah satu siklus kehidupan manusia yang dipenuhi oleh tantangan yaitu masa remaja. Remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja akan mengalami berbagai perkembangan dan pertumbuhan yang signifikan mulai dari aspek fisik, emosi, dan sosial. Perubahan yang terjadi drastis membuat remaja mengalami berbagai kesulitan terutama dalam penyesuaian diri untuk menjalankan kehidupannya (Umami, 2019). Tekanan sosial yang diterima remaja dapat

menyebabkan meningkatnya emosi, masa ini dikenal dengan badai dan tekanan (*storm and stress*). Dimana para remaja mengalami ketegangan emosi yang dapat menyebabkan berbagai kegagalan dalam menyelesaikan permasalahan yang hadir dalam hidupnya (Supriadi et al, 2017). Hal tersebut juga diungkap oleh Irfan dan Kausar (dalam Nilam et al, 2022) bahwa remaja seringkali berperilaku negatif karena ketidakmampuannya dalam menyalurkan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, dan perilaku tersebut seringkali merugikan dirinya maupun orang-orang disekitarnya.

Perilaku-perilaku negatif yang dialami remaja seperti melakukan kekerasan dan *bullying*. Ketegangan yang dihadapi remaja juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Fenomena *bullying* merupakan masalah yang sering ditemui pada remaja. Di Indonesia, tercatat kasus *bullying* pada tahun 2020 sebanyak 119 kasus, tahun 2021 sebanyak 53 kasus, 2022 terdapat 226 kasus, dan tahun 2023 terdapat 87 kasus (DPR RI, 2023). Kasus-kasus tersebut hanya sebagian yang tercatat, sedangkan pada kenyataannya masih banyak kasus *bullying* yang tidak terekspos.

Kasus-kasus yang tidak terekspos tersebut menjadikan penanganan *bullying* sulit dilakukan, karena seringkali korban enggan dan takut untuk melaporkan karena ancaman. Fenomena *bullying* yang tidak dilaporkan tersebut merupakan *iceberg phenomenon* atau fenomena gunung es, karena yang dilaporkan hanya sebagian kecil dibandingkan yang dilaporkan (Setiawan et al, 2022). Permasalahan sosial lainnya yang dialami oleh remaja yaitu kejahatan jalanan yaitu klitih yang marak di Yogyakarta. Klitih merupakan kenakalan remaja dimana mereka melakukan penyerangan secara acak di jalan dengan senjata tajam dengan sasaran teman sebaya.

Tujuan seseorang melakukan klitih seringkali untuk menunjukkan superioritas dan mendapatkan pengakuan. Permasalahan-permasalahan sosial yang dialami remaja berkaitan dengan gejala emosi yang dihadapi, hal tersebut dapat dibantu dengan proses konseling. Dikarenakan remaja pada perkembangannya memiliki perhatian yang lebih tinggi pada teman sebayanya (Umami, 2019), sehingga *peer counseling* merupakan strategi yang cukup baik dalam membantu para remaja dalam mengatasi permasalahannya.

Peer counseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh remaja sebagai *peer counselor* kepada rekan sebayanya dibawah bimbingan konselor profesional. *Peer counselor* atau konselor sebaya merupakan seorang yang berperan sebagai sahabat yang memiliki keterampilan konseling bertujuan untuk membantu dan mendampingi penyelesaian masalah rekan sejawatnya sehingga dapat mengembangkan diri secara optimal (Prasetiawan, 2016). Kehadiran *peer counselor* tersebut ditujukan agar para remaja dapat lebih merasa nyaman saat menceritakan keluh kesah yang dialami. Kenyamanan tersebut karena antara *peer counselor* dengan konseli tersebut seringkali memiliki dinamika psikologis yang hampir mirip, sehingga seolah-olah senasib dan memiliki permasalahan yang tidak jauh berbeda.

Selain bertugas sebagai pendengar yang aktif serta mendampingi rekannya yang mengalami masalah, *peer counselor* juga dapat menjadi sumber belajar bagi remaja lain. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Salmiati, et al (2018) bahwa remaja yang memiliki keterampilan konseling dapat dijadikan sumber belajar bagi siswa lain yang sedang bermasalah. Bandura menyebut hal ini sebagai modelling, dimana remaja lain dapat

meniru strategi coping yang sudah dilakukan oleh konselor sebaya dan dapat ditiru oleh konseli.

Keberhasilan proses konseling akan bergantung pada keterampilan yang dimiliki oleh *peer counselor*. Oleh karena itu, mereka perlu dibekali berbagai keterampilan konseling seperti sosio-emosional. Keterampilan sosio-emosional merupakan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang saling percaya, mengatasi stres, menjadi pemimpin serta memotivasi orang lain (Danner et al, 2021). Dengan keterampilan tersebut, maka *peer counselor* diharapkan menjadi seorang teman yang dipercaya dapat membantu permasalahan remaja, mereka juga dapat memberikan dorongan agar remaja dapat berkembang secara optimal.

Selain itu, keterampilan sosio-emosional juga membantu *peer counselor* untuk lebih peka terhadap kebutuhan emosional teman sebayanya. Mereka dapat lebih baik dalam mendengarkan aktif, memberikan empati, dan menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja lain untuk berbagi masalah. Kemampuan ini tidak hanya bermanfaat dalam proses konseling, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Proses pemberian bantuan yang diberikan oleh *peer counselor* kepada rekan sejawatnya diharapkan juga dapat membentuk para remaja dengan keterampilan pengelolaan diri dan emosi yang baik. Apabila para remaja memiliki kemampuan mengontrol emosi dengan stabil, maka berbagai tekanan yang diterima dapat dirilis dengan baik dan tidak menimbulkan masalah sosial yang lebih serius. Dalam upaya membekali keterampilan sosio-emosional kepada remaja calon *peer counselor* maka diperlukan suatu intervensi yang tepat seperti *art therapy*.

Teknik *art therapy* yaitu suatu proses terapeutik dengan pendekatan kreatif dan ekspresif untuk konseli (Sholihah, 2017). Pendekatan kreatif tersebut dapat menggunakan berbagai aktivitas seni seperti menggambar, menulis, bernyanyi, bahkan membuat kerajinan dengan tanah liat/*clay*. *Art therapy* memungkinkan remaja untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara non-verbal, yang terkadang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melalui proses kreatif ini, remaja dapat menemukan cara baru untuk memahami dan mengelola emosi mereka. Selain itu, kegiatan seni dalam *art therapy* juga dapat menjadi sarana relaksasi dan pengalihan dari stres, membantu remaja merasa lebih tenang dan fokus.

Penggunaan *art therapy* dalam pelatihan calon *peer counselor* tidak hanya meningkatkan keterampilan sosioemosional mereka, tetapi juga memberikan alat praktis yang dapat mereka gunakan saat membantu teman sebaya di masa depan. Untuk meningkatkan keterampilan sosio-emosional calon *peer counselor*, peneliti akan menggunakan *clay therapy* sebagai metode intervensi. *Clay therapy* adalah salah satu bentuk *art therapy* yang menggunakan clay atau tanah liat sebagai media utama. Metode ini dipilih karena dapat membantu peserta mengekspresikan diri dan mengembangkan kemampuan emosional serta sosial mereka melalui kegiatan kreatif yang menyenangkan dan tidak mengancam.

Peningkatan keterampilan sosio-emosional tersebut sangat penting untuk dimiliki calon *peer counselor* agar dapat membuatnya menjadi individu yang mandiri dan memiliki kesejahteraan emosional dan mampu menjalin relasi sosial dengan baik, sehingga individu dapat membantu sesama dengan penuh empati.

METODE

Pengabdian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Participatory Action Research* (PAR). PAR merupakan suatu model yang bertujuan untuk mencari suatu hal yang dapat menghubungkan proses pengabdian ke dalam proses perubahan sosial (Rahmat, 2020). Beberapa elemen penting dalam PAR adalah kolaboratif, berbasis masalah, siklus aksi-refleksi, pemberdayaan, dan transformatif. Kegiatan pengabdian ini bersifat kolaboratif karena melibatkan masyarakat lokal sebagai mitra, yaitu para remaja gereja Kidul Loji, Yogyakarta. Mitra berperan untuk membantu tim pengabdian dalam mempersiapkan kebutuhan kegiatan.

Kegiatan pengabdian berbasis PAR juga berbasis masalah, artinya mitra merespon permasalahan yang ada dalam diri remaja dengan tujuan membentuk *peer counselor*, sehingga mitra membutuhkan bantuan tim pengabdian untuk memberikan kompetensi sosio-emosional. Dalam proses pengabdian, terdapat siklus yang cukup dominan, yaitu aksi-refleksi dimana para remaja diminta untuk memaknai segala hal yang dilakukan selama kegiatan. Pemberdayaan merupakan tujuan agar menciptakan remaja yang berdaya sehingga dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri melalui proses refleksi. Kegiatan pengabdian bersifat transformatif, dimana bertujuan untuk menghasilkan perubahan sosial yang positif, sehingga permasalahan kenakalan remaja dapat diminimalisir.

Pada pengabdian ini diharapkan dapat melahirkan sebuah solusi untuk masalah yang dialami. Pada pelaksanaannya, kasus yang diangkat yaitu terkait problematika yang dialami oleh remaja. Solusi yang ditawarkan adalah peningkatan keterampilan sosioemosional dengan intervensi *clay therapy* bagi calon *peer counselor*. Salah satu indikator keberhasilan yang digunakan yaitu survei kepuasan kepada para peserta kegiatan. Pendekatan PAR dipilih karena memungkinkan peneliti untuk terlibat langsung dengan para remaja dalam proses pengabdian, sehingga dapat lebih memahami kebutuhan mereka dan mengembangkan solusi yang sesuai. Penggunaan PAR juga memiliki tantangan dimana peserta pengabdian merupakan mitra, sehingga keaktifan dari peserta sangat diperlukan agar mereka dapat menemukan makna dalam kegiatan yang dilakukan.

Untuk dapat mengatasi tantangan ini, tim pengabdian membuat beberapa permainan dan menggunakan metode penyampaian yang bervariasi, seperti melalui film pendek dan studi kasus. Subyek dalam pengabdian ini adalah remaja berusia 14-16 tahun yang duduk di bangku SMP dan SMA, subyek dalam pengabdian ini merupakan pengurus misdinar gereja. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kepuasan untuk mengetahui masukan dan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelatihan *Clay Therapy* untuk Meningkatkan Kompetensi Sosio-Emosional Remaja Calon Peer Counselor di Lingkungan Gereja

Pengabdian yang dilakukan merupakan kegiatan kolaboratif antara tim pengabdian dibantu dengan mahasiswa PPG dengan mitra pihak gereja, hal ini dilakukan sebagai upaya menjawab permasalahan remaja yang semakin meresahkan. Mitra ingin

membentuk peer counselor agar para remaja gereja yang memiliki permasalahan dapat menceritakan kepada *peer counselor*, sehingga konseli dapat menemukan makna dalam permasalahan yang dialami. Pelibatan *peer counselor* dalam mengatasi permasalahan remaja merupakan hal yang positif, karena tidak adanya *gap* usia yang terlalu jauh memungkinkan proses konseling dapat berjalan secara cair. Namun, untuk membekali hal tersebut, perlu diberikan kompetensi sosio-emosional kepada calon *peer counselor*. Identifikasi masalah yang dilakukan oleh mitra dan tim pengabdian adalah terkait relasi dan emosi yang dimiliki oleh remaja masih belum stabil.

Berdasarkan hal tersebut mitra dan tim pengabdian menyusun mekanisme pelatihan *clay therapy* untuk meningkatkan sosio-emosional bagi remaja calon *peer counselor* agar dapat memiliki kepribadian yang matang secara emosional dan mampu menjalin relasi yang baik dengan teman sebaya. Proses pengabdian telah berjalan dengan baik dan lancar. Sesuai dengan survei kepuasan peserta yang dilakukan terhadap remaja konselor sebaya telah disebar dan menghasilkan sebanyak 73,3% peserta merasa sangat puas dan 26,7% merasa puas dengan intervensi yang diterima. Kegiatan berlangsung dengan menggunakan multimetode seperti pemaparan materi dengan ceramah, penayangan video edukasi, proses *clay therapy*, dan diakhiri dengan refleksi bersama.

Tabel 1. Tingkat Kepuasan Peserta Pengabdian

No.	Skor	Kategori	Presentase
1	1	Tidak puas	0%
2	2	Kurang puas	0%
3	3	Puas	26,7%
4	4	Sangat puas	73,3%

Sumber: di olah penulis, 2024

Kegiatan pengabdian ini menggunakan siklus aksi-refleksi, dimana para peserta diminta untuk melakukan beberapa hal seperti membuat clay, diskusi, dan memecahkan studi kasus, kemudian setiap proses tersebut diselipkan proses refleksi. Proses refleksi ini merupakan kunci agar remaja calon *peer counselor* dapat menemukan makna 'tersembunyi' yang selama ini tidak dilihat sebagai bagian dari hal baik yang terjadi dalam hidupnya. Intervensi utama dalam pengabdian ini yaitu *clay therapy*, dimana para peserta diminta untuk mengekspresikan pengalaman paling menyakitkan dalam hidupnya melalui pembuatan clay atau tanah liat. Melalui pembuatan karya seni dengan media clay ini diharapkan para peserta dapat lebih nyaman saat mengungkapkan beban yang ditanggungnya. Pengalaman traumatis dan menyakitkan yang dipendam seperti 'bom waktu' yang dapat meledak jika dipicu dan hal ini menjadikan individu penuh dengan beban.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti meminta calon *peer counselor* untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman menyakitkan dan dapat diekspresikan dalam bentuk seni yang mudah untuk mereka lakukan. Sebelum meminta calon *peer counselor*, mereka diminta terlebih dahulu melakukan relaksasi agar tenang dan siap. Peneliti dibantu oleh beberapa asisten mahasiswa PPG juga menyediakan *psychological*

first aid jika tiba-tiba terdapat calon peer counselor mengalami sesuatu yang tidak terduga, seperti menangis, dan memunculkan trauma yang menyakitkan dalam hidupnya. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya preventif agar dapat ditangani secara tepat dan cepat. Menurut Sholihah (2017) menyebutkan bahwa *art therapy* merupakan kegiatan dimana peserta dapat menuangkan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung. Tujuan dalam kegiatan pengabdian ini adalah memberdayakan remaja agar menjadi pribadi yang mandiri, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dalam dirinya dan siap untuk membantu teman sebaya yang membutuhkan bantuannya.

2. Efektivitas *Clay Therapy* dalam Meningkatkan Keterampilan Sosio-Emosional Remaja Calon Peer Counselor

Clay therapy secara tidak langsung dapat membantu peserta dalam mengekspresikan emosinya dengan lebih nyaman dan efektif. Hal tersebut selaras dengan pendapat Malchiodi (dalam Tobing, 2018) menyatakan bahwa *art therapy* yang didalamnya termasuk *clay therapy* dalam menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengarahkan pada penerimaan realitas, dan menambah *self esteem*. Oleh karena itu, penggunaan teknik *clay therapy* ini dipercaya dapat meningkatkan keterampilan sosio-emosional remaja calon *peer counselor*. Proses perubahan yang dimiliki melalui pemberian keterampilan sosio-emosional bagi remaja calon *peer counselor* ini harapannya dapat memberikan perubahan atau bersifat transformatif.

Gambar 1. Hasil Karya *Clay*



Sumber: Dokumentasi PKM, 2024

Proses membentuk *clay* dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mempersepsikan ulang pengalaman dan emosi mereka secara simbolis melalui media *clay* atau tanah liat. Melalui kegiatan ini, remaja dapat mengeksplorasi perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sambil mengembangkan kesabaran dan fokus. Selain itu, tekstur dari *clay* juga dapat memberikan efek menenangkan yang berguna dalam

mengelola stres dan kecemasan. Dengan demikian, *clay therapy* tidak hanya meningkatkan keterampilan sosio-emosional, tetapi juga merupakan media yang praktis dan aman bagi calon *peer counselor* untuk mengelola emosi mereka sendiri dan membantu teman sebaya mereka melakukan hal yang sama.

Gambar di atas merupakan hasil *clay* yang dibuat oleh para remaja. *Clay* tersebut dibuat untuk menggambarkan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan sebagai cara untuk mengkespresikan emosi yang dimiliki oleh remaja, sehingga remaja dapat terbiasa untuk mengungkapkan perasaannya dengan tepat agar memiliki kompetensi sosio-emosional. Remaja dikenal memiliki emosi yang fluktuatif dan impulsif, sehingga diperlukan suatu kegiatan yang dapat menyalurkan emosi tersebut agar kembali stabil. Kehadiran *clay therapy* dapat menjadi salah satu alternatif karena menurut Djwandono (Fauziyyah et al, 2020).

Kegiatan membentuk benda dari tanah liat tersebut merupakan metode yang paling aman dalam menyalurkan emosi seperti kemarahan, kebencian, penolakan, frustrasi, perasaan terluka, tantrum, rasa malu, dan perasaan terisolasi. Emosi yang tersalurkan dengan tepat akan membuat remaja lebih dapat mengontrol dirinya dan bersikap bijak di lingkungan sosialnya. Kemudian, remaja calon *peer counselor* juga dapat berdamai dengan pengalaman menyakitkan dalam hidupnya, sehingga dapat menjadi manusia yang seutuhnya. Kenakalan-kenakalan remaja yang sering kali meresahkan lingkungan sosial mungkin dapat dikendalikan dengan baik apabila mereka mampu mengelola diri.

3. Tantangan dan Solusi dalam Implementasi *Clay Therapy* untuk Remaja Calon Peer Counselor

Tantangan dalam kegiatan pengabdian ini adalah keaktifan peserta yang sangat diperlukan, karena peserta remaja calon *peer counselor* merupakan kunci keberhasilan dalam kegiatan pengabdian yang bersifat transformatif. Tim pengabdian bersama dengan mahasiswa PPG membuat berbagai upaya agar peserta remaja calon *peer counselor* dapat aktif dan tidak bosan selama pelatihan dengan menggunakan berbagai media yang menarik. Kegiatan yang dilakukan membutuhkan waktu 2 hari dan dilakukan dari pagi sampai sore hari, sehingga upaya yang dilakukan oleh tim pengabdian agar peserta tidak bosan dan tetap dapat fokus untuk mengikuti pelatihan keterampilan sosio-emosional menggunakan *clay therapy*.

Clay therapy juga dapat membantu remaja mengekspresikan diri secara kreatif dan positif. Dengan membentuk *clay*, remaja bisa menuangkan perasaan dan pikirannya ke dalam bentuk nyata. Proses ini tidak hanya menenangkan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan komunikasi non-verbal. Selain itu, kegiatan ini dapat dilakukan secara individu atau kelompok, memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan teman sebayanya. Hal ini dapat membantu membangun keterampilan sosial dan empati. Dengan manfaat-manfaat tersebut, *clay therapy* berpotensi menjadi alat yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja, serta membantu mencegah perilaku negatif yang mungkin timbul akibat ketidakmampuan mengelola emosi.

Penggunaan *clay therapy* dapat membantu remaja dalam gejolak emosi yang dialami akibat berbagai tekanan sosial. Usia remaja merupakan peralihan dimana mereka sedang berusaha untuk membentuk diri agar dapat memenuhi berbagai tugas perkembangannya menuju kedewasaan (Andriyani, 2020). Seorang remaja terkadang mengalami kendala dalam mengkomunikasikan perasaan dan pikirannya. Oleh karena itu, proses *clay therapy* dapat membantu remaja dalam menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan lebih sederhana.

Clay therapy juga dapat membantu remaja mengembangkan kesabaran dan fokus. Saat membentuk clay, mereka belajar untuk tekun dan teliti dalam mencapai hasil yang diinginkan. Proses ini dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri, yang sangat bermanfaat dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Nazari et al, 2018). Selain itu, kegiatan ini memberikan ruang bagi remaja untuk bereksperimen dan belajar dari kesalahan tanpa takut akan konsekuensi negatif. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru. Dengan demikian, *clay therapy* tidak hanya membantu dalam pengelolaan emosi, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan keterampilan pemecahan masalah pada remaja.

Tantangan penggunaan *clay therapy* juga perlu menjadi perhatian, seperti keterbatasan pengalaman para peserta, padahal proses pembuatan *clay therapy* memanfaatkan pengalaman peserta dan juga pengalaman dalam menggunakan clay. Keraguan dan ketidakpercayaan diri para peserta ketika pertama kali memulai menjadi tantangan, maka salah satu cara untuk menanggulangi hal tersebut adalah diperlukan fasilitator kelompok yang dapat mendorong peserta secara perlahan untuk mengatasi keragu-raguan dan rasa tidak percaya diri. Penggunaan *clay therapy* juga dapat memunculkan resistensi emosional, dimana peserta bisa jadi enggan untuk mengekspresikan diri karena khawatir bahwa clay yang dibentuk akan memberikan *judgment* atau kritik terhadap karya clay yang dibuat. Untuk meminimalisir hal tersebut, dapat dibuat *consent* atau kesepakatan bersama di awal agar seluruh peserta dapat mengapresiasi seluruh karya yang dibuat, karena fokusnya adalah bukan hasil clay yang dibuat, namun pengalaman selama membuat clay tersebut.

Clay therapy yang dihasilkan oleh para peserta remaja calon *peer counselor* memiliki berbagai makna, maka penting bagi fasilitator untuk menafsirkan makna dari kreasi tanah liat yang dibuat oleh peserta karena bersifat subyektif. Fasilitator perlu berhati-hati untuk tidak membuat asumsi dan interpretasi yang terlalu jauh, karena hal tersebut akan menciptakan ketidaknyamanan bagi peserta. Fasilitator juga perlu memperhatikan manajemen waktu, karena proses pembuatan clay bisa jadi membutuhkan waktu yang panjang, sehingga manajemen waktu ini sangat diperlukan agar tidak terlarut dalam kegiatan pembuatan clay. Fasilitator juga perlu memiliki keterampilan dalam memahami clay yang dibuat oleh remaja calon *peer counselor* sehingga dapat memahami pula potensi terapeutik yang akan dilakukan.

Dinamika kelompok yang terjadi selama proses pembuatan clay atau tanah liat juga sangat penting untuk diperhatikan, karena pengelolaan kelompok untuk memfasilitasi *clay therapy* mungkin saja sangat menantang. Penting bagi fasilitator kelompok untuk memastikan seluruh anggota kelompok mendapatkan perhatian dan

dukungan yang cukup untuk mengatasi ketakutan-ketakutan dan keraguan dalam diri peserta. Dinamika pembuatan *clay therapy* tersebut sangat berperan untuk memberikan kompetensi sosio-emosional bagi remaja calon peer counselor, sehingga mereka akan siap dengan dirinya dan dapat membantu teman sebaya untuk menjadi pendengar yang baik (*active listener*).

4. Manfaat dan Kompetensi Keterampilan Sosio-Emosional bagi Remaja dalam Peer Counseling

Keterampilan sosio-emosional yang baik memiliki banyak manfaat bagi remaja dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja dengan keterampilan ini cenderung lebih mudah menjalin dan mempertahankan hubungan pertemanan yang sehat, serta lebih mampu mengatasi konflik secara konstruktif (Rahmatunnisa, 2019). Mereka juga lebih siap menghadapi tantangan akademis dan lebih resilien dalam menghadapi tekanan. Dalam lingkungan keluarga, remaja dengan keterampilan sosioemosional yang baik dapat berkomunikasi lebih efektif dengan orang tua dan saudara, menciptakan hubungan yang lebih harmonis. Selain itu, keterampilan ini membantu remaja dalam mengambil keputusan yang lebih bijak, dan lebih mampu mengelola stres.

Remaja dengan keterampilan sosio-emosional yang baik juga akan lebih berhasil dalam menjalani kehidupannya sebagai seorang remaja dan dalam menemukan jati dirinya menuju dewasa awal (Danner et al., 2021). Di dunia pekerjaan, pekerja yang dapat bertahan adalah mereka yang memiliki kemampuan sosial dan emosi yang baik, karena kedua kemampuan tersebut berkaitan erat antara dirinya dengan orang-orang disekitarnya. Danner et al., (2021) menambahkan bahwa keterampilan sosio-emosional lebih berkontribusi besar dalam kinerja para pekerja dibandingkan kemampuan kognitif. Hal tersebut menekankan bahwa, dengan keterampilan tersebut remaja akan mendapatkan kesejahteraan selama proses kehidupannya dalam menjalani masa-masa remaja.

Keterampilan sosio-emosional memiliki beberapa kompetensi menurut CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Widiastuti, 2022). Individu yang memiliki kesadaran diri bahwa dirinya adalah manusia biasa dan memiliki emosi, maka hal yang wajar jika emosi tersebut perlu disalurkan secara positif dengan bercerita kepada orang lain yang profesional, dalam hal ini adalah konselor. Manajemen diri berkaitan dengan pengaturan diri remaja. Kesadaran sosial berkaitan erat dengan peran sosial yang diemban sebagai individu untuk saling membantu dan tolong menolong. Keterampilan berelasi berkaitan dengan hubungan antara dirinya dengan orang lain, terlebih remaja memiliki tugas perkembangan untuk mengenal lawan jenis.

Kemudian, remaja juga dituntut untuk dapat mengambil keputusan dalam hidupnya dengan penuh tanggung jawab sebagai jalan menuju proses pendewasaan dalam hidupnya. Kompetensi tersebut, apabila dapat dikuasai oleh remaja maka ia akan mampu mengelola dirinya dan bahkan mampu memberikan pertolongan kepada orang lain. Pengembangan keterampilan sosio-emosional ini sangat penting dalam konteks peer counseling di kalangan remaja. Dengan menguasai kelima kompetensi tersebut,

seorang *peer counselor* dapat lebih efektif dalam memahami dan merespon kebutuhan teman sebayanya. Kesadaran diri membantu mereka mengenali kekuatan dan batasan mereka sendiri, sementara manajemen diri memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi situasi sulit. Kesadaran sosial dan keterampilan relasi memungkinkan mereka untuk berempati dan berkomunikasi dengan baik, sementara pengambilan keputusan yang bertanggung jawab membantu mereka memberikan saran yang bijak.

Pelatihan keterampilan sosio-emosional bagi remaja juga dapat meningkatkan kesadaran diri, sehingga dapat membantu remaja untuk lebih memahami emosi dan perilaku diri sendiri serta meningkatkan kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri. Remaja juga dapat didorong untuk memiliki manajemen emosi yang baik, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang tepat. Keterampilan sosio-emosional juga memungkinkan remaja untuk memiliki kemampuan dalam memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain atau empati, sehingga remaja calon *peer counselor* dapat bersikap lebih peduli dan memberikan dukungan terhadap teman sebaya.

Hal ini sangat penting dalam proses konseling, keinginan untuk dipahami akan membuat konseli merasa diterima, sehingga akan menciptakan proses terapeutik. Keterampilan sosio-emosional menitikberatkan terhadap kemampuan komunikasi yang efektif, termasuk untuk memiliki kemampuan mendengar aktif (*active listening skills*). Remaja calon *peer counselor* didorong juga untuk mampu mengatasi konflik atau resolusi konflik agar dapat mengembangkan strategi yang efektif dalam menangani permasalahan, sehingga dapat membantu konseli untuk memberikan pilihan-pilihan yang tepat atas permasalahan dalam hidupnya. Dengan demikian, pelatihan keterampilan sosio-emosional tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan pribadi menjadi individu yang sehat dan utuh, tetapi juga meningkatkan kualitas dukungan yang dapat mereka berikan sebagai *peer counselor*, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan sehat di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Masa remaja dipenuhi oleh tantangan dan perubahan yang dapat menyebabkan berbagai masalah seperti bullying, kekerasan, dan gangguan kesehatan mental. Untuk membantu remaja mengatasi masalah-masalah ini, *peer counseling* atau konseling teman sebaya bisa menjadi solusi yang efektif. Agar *peer counseling* berhasil, calon konselor sebaya perlu dibekali keterampilan sosio-emosional yang baik. Keterampilan ini mencakup kemampuan membangun hubungan, mengelola stres, memimpin, dan memotivasi orang lain. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan sosioemosional adalah melalui *clay therapy*.

Clay therapy, sebagai bagian dari *art therapy*, membantu remaja mengekspresikan emosi dengan lebih nyaman dan efektif. Teknik ini aman untuk menyalurkan berbagai emosi seperti kemarahan, frustrasi, dan perasaan terluka. Dengan *clay therapy*, remaja dapat lebih mudah mengomunikasikan pikiran dan perasaan mereka. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan intervensi *clay therapy*. Keterampilan sosio-emosional yang didapat tidak hanya

membantu remaja mengatasi masalah pribadi, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk membantu orang lain. Dengan meningkatkan keterampilan sosio-emosional melalui clay therapy, diharapkan para calon *peer counselor* dapat menjadi individu yang sehat dan mampu memberikan bantuan yang efektif kepada teman-teman mereka yang mengalami masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86-98.
- Danner, D., Lechner, C. M., & Spengler, M. (2021). Do we need socio-emotional skills?. *Frontiers in Psychology*, 12, 723470. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723470>
- DPR RI. (2023). *Pemerintah Harus Petakan Faktor Penyebab Bullying Anak*. Diakses melalui [https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah+Harus+Petakan+Faktor+Penyebab+Bullying+Anak~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%20C%20tercatat,psikologis%20\(15%2C2%25\)](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah+Harus+Petakan+Faktor+Penyebab+Bullying+Anak~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%20C%20tercatat,psikologis%20(15%2C2%25))
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109-114.
- Jumeisya Setiawan, A., Ilma Permana, A., Lindi Artikasari, M., Ula, J. ., Atika Fadiyah, G., Kharisma, E., Delvin Tinasari, N., putri, amanda, Indrianti, P., Wahyuni Wulansari, N., wida ningsih, ika, puspita pratiwiagni, indah, & Musta'in, M. (2022). Edukasi Pencegahan Bullying pada Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 1(2), 43-49. <https://doi.org/10.32584/jpp.v1i2.1836>
- Nazari, H., Saadatjoo, A., Tabiee, S., & Nazari, A. (2018). The effect of clay therapy on anxiety, depression, and happiness in people with physical disabilities. *Modern Care Journal*, 15(4). <https://doi.org/10.5812/modernc.83455>
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi kecanduan game online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1-13. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model participation action research dalam pemberdayaan masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62-71. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Rahmatunnisa, S. (2019). Kelekatan antara anak dan orang tua dengan kemampuan sosial. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 97-107. <https://doi.org/10.24853/yby.3.2.97-107>
- Salmiati, S., Rosmawati, R., & Lestari, M. (2018). Peer Counselor Training Untuk Mencengah Perilaku Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1(1), 62-69. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.37>
- Sholihah, I. N. M. (2018, October). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah. https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/176/3/ascc-2017

- Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Dalam Keluarga Tni-Ad. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4), 1401-1410. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i4.4327>
- Supriadi, D., Yudiernawati, A., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMP Wahid Hasyim, Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3). <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.657>
- Tobing, C. M. H., Oktasari, M., & Stevani, H. (2018). Theoretical Studies: The Use of Art therapy in Counseling for Children. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 20-25. <https://doi.org/10.26539/21102>
- Umami, Ida. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran sosial emosional dalam domain Pendidikan: implementasi dan asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4). <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4427>