

KONSELING TEMAN SEBAYA (PEER COUNSELING) SUATU INOVASI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

Oleh : Neni Noviza *)

Abstract :

The development of students can not be separated from environmental influences, whether physical, psychological, and social. Inherent nature of the environment is changing. Changes in the environment can affect lifestyle (life style) students. If the changes were difficult to predict, or out of range capabilities, then it will give birth to a discontinuity development of individual behavior, such as the occurrence of stagnation (stagnation) development, personal problems or irregularities of behavior. Reality on the ground, not all colleges have a program of guidance and counseling services to help students progress and solve problems for a while this thesis adviser or academic adviser (PA) used as one alternatif in helping students. In some cases students are more open to their peers as compared with the academic supervisor. Mainly for personal and social problems. Closeness, openness and sense of common fate among adolescents may be an opportunity for efforts to facilitate the development of students through peer counseling

Key words : *Counselling, Peer Buddies*

A. Pendahuluan

Mahasiswa sebagai individu sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (becoming), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, mahasiswa memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan individu tidak selalu berlangsung secara mulus, atau steril dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur linear, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut.

Perkembangan mahasiswa tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis, maupun social. Sifat *inheren* lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup (*life style*) mahasiswa. Apabila perubahan yang terjadi itu sulit diprediksi, atau di luar jangkauan kemampuan, maka akan melahirkan diskontinuitas perkembangan perilaku individu, seperti terjadinya stagnasi (kemandegan) perkembangan, masalah-masalah pribadi atau penyimpangan perilaku. Perubahan lingkungan yang diduga mempengaruhi gaya hidup, dan diskontinuitas perkembangan tersebut, diantaranya: ledakan penduduk,

pertumbuhan kota-kota, kesenjangan tingkat social ekonomi masyarakat, revolusi informasi, pergeseran fungsi atau struktur keluarga, dan perkembangan struktur masyarakat dari agraris ke industri.

Iklim lingkungan yang kurang sehat ternyata mempengaruhi perkembangan pola perilaku atau gaya hidup sebagai remaja yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral (ahlaq yang mulia), seperti: pelanggaran tata tertib universitas, tawuran, meminum minuman keras, penyalahgunaan obat-obat terlarang, narkoba, ectasy, putau, kriminalitas, atau pergaulan bebas (free sex).

Kenyataan di lapangan bahwa belum semua perguruan tinggi mempunyai program layanan bimbingan dan konseling untuk membantu perkembangan dan memecahkan masalah mahasiswanya Untuk sementara ini dosen pembimbing atau pembimbing akademik (PA) dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membantu mahasiswa. Tugas dan tanggung jawab pembimbing akademik secara umum yaitu membimbing, membantu mahasiswa dalam melakukan proses pendidikan agar selesai dalam waktu yang tepat dengan prestasi tinggi. Berdasarkan tugas dan tanggung jawabnya pembimbing akademik lebih focus membantu mahasiswa dalam hal pendidikan dan pembelajaran (PDP) sedangkan masalah mahasiswa yang dirasakan pada umumnya yaitu:

- (1) Pendidikan dan Pembelajaran (PDP)
- (2) Karir dan Pekerjaan (KDP)
- (3) Diri Pribadi (DPI)
- (4) Agama, Nilai dan Moral (ANM)
- (5) Jasmani dan Kesehatan (JDK)
- (6) Ekonomi dan Keuangan (EDK)
- (7) Keadaan dan Hubungan Dalam Keluarga (KHK)
- (8) Hubungan Sosial (HSO)
- (9) Hubungan Muda Mudi dan Perkawinan (HMP)
- (10) (10)Waktu Senggang (WSG)

Banyak diantara para dosen selaku pembimbing akademis belum melakukan perannya secara ideal. Pada umumnya mereka hanya memberikan pengesahan Kartu Rencana Studi (KRS), mengevaluasi boleh dan tidaknya mengikuti ujian atas dasar kehadiran kuliahnya hanya sekedar mengesahkan beberapa jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang boleh diambil dan mata kuliah mana yang boleh diambil atas dasar Indeks Prestasi (IP) yang dicapai sebelumnya, hanya sekedar mengesahkan beberapa jumlah SKS yang telah dicapai guna persyaratan akademis tertentu misalnya KKL, KKNM/KKM, hanya sekedar mengesahkan berapa IP dan IPK yang telah dicapai mahasiswa selama mengikuti kuliah guna mendapatkan transkrip akademik. Mereka jarang mengikuti bagaimana perkembangan studi mahasiswa, jarang menanyakan mengapa Indeks Prestasi yang dicapai mahasiswa rendah, adakah masalah yang dihadapi, baik masalah akademis maupun non akademis yang dimungkinkan dapat mengganggu kegiatan akademis. Masukkan dari mahasiswa kadang-kadang dosen pembimbing tidak menjalankan peran dan fungsinya sebagaimana mestinya mereka hanya melakukan layanan bimbingan terbatas pada upaya pemberian informasi. Menurut para mahasiswa, pertemuan dengan penasehat akademik hanya berlangsung satu kali dalam satu semester, yaitu pada saat pengisian dan penandatanganan kartu kontrak kredit atau Kartu Rencana Studi (KRS).

Pertemuan tersebut hanya berlangsung antara 45 sampai 90 menit. Dalam pertemuan itu dibicarakan terbatas pada masalah indeks prestasi, rencana pengambilan program studi, dan penandatanganan KRS.

Konseling teman sebaya dipandang penting karena dalam beberapa hal mahasiswa lebih terbuka kepada teman sebayanya dibandingkan dengan dosen pembimbing akademiknya. Terutama untuk masalah pribadi dan sosial. Mereka sering curhat sesama tentang berbagai hal diluar perkuliahan dan kadang masukan dari temannya jadi solusi bagi masalah yang mereka hadapi. Untuk masalah yang dianggap sangat seriuspun mereka bicarakan dengan teman sebaya (sahabat). Kalaupun terdapat remaja yang akhirnya menceritakan masalah serius yang mereka alami kepada orang tua, pembimbing atau dosen, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu).

Hal tersebut terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat. Remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka dan mereka yakin bahwa hanya sesama merekalah remaja dapat saling memahami. Keadaan yang demikian sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif. Fenomena ini muncul sebagai akibat dari berkembangnya karakteristik personal fable yang didorong oleh perkembangan kognitif dalam masa formal operations (Steinberg, 1993; Santrock, 2004). Sikap konformitas dan solidaritas terhadap teman akan memudahkan untuk pelaksanaan bimbingan teman sebaya. Diharapkan mentor yang telah diseleksi yang berasal dari mahasiswa dengan criteria kemampuan akademik diatas rata-rata, berakhlak terpuji, disenangi teman, mempunyai kemampuan untuk memimpin, mempunyai kemampuan verbal yang baik dan bersikap empatik-altruistis dapat menjadi pembimbing sebaya untuk teman-temannya.

B. Pentingnya Relasi Teman Sebaya

Keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu. Meskipun demikian perkembangan anak juga sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain seperti relasi dengan teman sebaya. Laursen (2005 : 137) menandakan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993 : 154). Penelitian yang dilakukan Buhrmester (Santrock, 2004 : 414) menunjukkan bahwa pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis.

Hasil penelitian Buhrmester dikuatkan oleh temuan Nickerson & Nagle (2005 : 240) bahwa pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang, dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan akan kelekatan (attachment). Penelitian lain menemukan remaja yang memiliki hubungan dekat dan berinteraksi dengan pemuda yang lebih tua

akan terdorong untuk terlibat dalam kenakalan, termasuk juga melakukan hubungan seksual secara dini (Billy, Rodgers, & Udry, dalam Santrock, 2004 : 414). Sementara itu, remaja alkoholik tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya dan memiliki kesulitan dalam membangun kepercayaan pada orang lain (Muro & Kottman, 1995 : 229). Remaja membutuhkan afeksi dari remaja lainnya, dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian dan rasa nyaman ketika mereka menghadapi masalah, butuh orang yang mau mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan dan perasaan seperti rasa marah, takut, cemas, dan keraguan (Cowie and Wallace, 2000 : 5).

Teman sebaya atau peers adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya anak-anak menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Anak-anak menilai apa-apa yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari pada teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk dari apa yang anak-anak lain kerjakan. Hal demikian akan sulit dilakukan dalam keluarga karena saudara-saudara kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya) (Santrock, 2004 : 287). Hubungan yang baik di antara teman sebaya akan sangat membantu perkembangan aspek sosial anak secara normal. Anak pendiam yang ditolak oleh teman sebayanya, dan merasa kesepian berisiko menderita depresi. Anak-anak yang agresif terhadap teman sebaya berisiko pada perkembangannya sejumlah masalah seperti kenakalan dan drop out dari kampus. Gladding (1995 : 113-114) mengungkapkan bahwa dalam interaksi teman sebaya memungkinkan terjadinya proses identifikasi, kerjasama dan proses kolaborasi. Proses-proses tersebut akan mewarnai proses pembentukan tingkah laku yang khas pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Willard Hartup (1996, 2000, 2001; Hartup & Abecassiss, 2002; dalam Santrock, 2004 : 352) selama tiga dekade menunjukkan bahwa sahabat dapat menjadi sumber-sumber kognitif dan emosi sejak masa kanak-kanak sampai dengan masa tua. Sahabat dapat memperkuat harga diri dan perasaan bahagia. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Cowie and Wellace (2000 : 8) juga menemukan bahwa dukungan teman sebaya banyak membantu atau memberikan keuntungan kepada anak-anak yang memiliki problem sosial dan problem keluarga, dapat membantu memperbaiki iklim sekolah, serta memberikan pelatihan keterampilan sosial. Berndt (1999) mengakui bahwa tidak semua teman dapat memberikan keuntungan bagi perkembangan. Perkembangan individu akan terbantu apabila anak memiliki teman yang secara sosial terampil dan bersifat suportif. Sedangkan teman-teman yang suka memaksakan kehendak dan banyak menimbulkan konflik akan menghambat perkembangan (Santrock, 2004 : 352).

Konformitas terhadap pengaruh teman sebaya dapat berdampak positif dan negatif. Beberapa tingkah laku konformitas negatif antara lain menggunakan kata-kata jorok, mencuri, tindakan perusakan (vandalize), serta mempermainkan orang tua dan guru. Namun demikian, tidak semua konformitas terhadap kelompok sebaya berisi tingkah laku negatif.

Konformitas terhadap teman sebaya mengandung keinginan untuk terlibat dalam dunia kelompok sebaya seperti berpakaian sama dengan teman, dan menghabiskan sebagian waktunya bersama anggota kelompok. Tingkah laku konformitas yang positif terhadap teman sebaya antara lain bersama-sama teman sebaya mengumpulkan dana untuk kepentingan kemanusiaan (Santrock, 2004: 415). Teman sebaya juga memiliki peran yang sangat penting bagi pencegahan penyalahgunaan Napsa dikalangan remaja. Hubungan yang positif antara remaja dengan orang tua dan juga dengan teman sebayanya merupakan hal yang sangat penting dalam mengurangi penyalahgunaan Napsa (Santrock, 2004: 283).

Memperhatikan pentingnya peran teman sebaya, pengembangan lingkungan teman sebaya yang positif merupakan cara efektif yang dapat ditempuh untuk mendukung perkembangan remaja. Dalam kaitannya dengan keuntungan remaja memiliki kelompok teman sebaya yang positif, Laursen (2005: 138) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memungkinkan remaja merasa diterima, memungkinkan remaja melakukan katarsis, serta memungkinkan remaja menguji nilai-nilai baru dan pandangan-pandangan baru. Lebih lanjut Laursen menegaskan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memberikan kesempatan kepada remaja untuk membantu orang lain, dan mendorong remaja untuk mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif. Interaksi di antara teman sebaya dapat digunakan untuk membentuk makna dan persepsi serta solusi-solusi baru.

Budaya teman sebaya yang positif memberikan kesempatan kepada remaja untuk menguji keefektifan komunikasi, tingkah laku, persepsi, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Budaya teman sebaya yang positif sangat membantu remaja untuk memahami bahwa dia tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan. Budaya teman sebaya yang positif dapat digunakan untuk membantu mengubah tingkah laku dan nilai-nilai remaja (Laursen, 2005: 138). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membangun budaya teman sebaya yang positif adalah dengan mengembangkan konseling teman sebaya dalam komunitas remaja.

C. Konseling Teman Sebaya

Pada awalnya konseling teman sebaya muncul dengan konsep peer support yang dimulai pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik (Carter, 2000: 2). Dalam konsep tersebut diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan alkohol dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi kecanduan tersebut akan lebih efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol. Dari tahun ke tahun konsep teman sebaya terus merambah ke sejumlah setting dan issue.

Dengan sederhana dapat didefinisikan bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya (biasanya seusia/tingkatan pendidikannya hampir sama) yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami

berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya. Mereka yang menjadi konselor sebaya bukanlah seorang yang profesional di bidang konseling tapi mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional

Pada dasarnya konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Carr, 1981: 3). Sementara itu, Tindall dan Gray (1985: 5) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray, konseling teman sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (one-to-one helping relationship), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong. Definisi lain menekankan konseling teman sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan Kan (1996: 3) "Peer counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers". Meskipun demikian, Kan mengakui bahwa keberadaan konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan pendekatan. Berbeda dengan Tindall dan Gray, Kan membedakan antara konseling teman sebaya dengan dukungan teman sebaya (peer support). Menurut Kan peer support lebih bersifat umum (bantuan informal; saran umum dan nasehat diberikan oleh dan untuk teman sebaya); sementara peer counseling merupakan suatu metode yang terstruktur. Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis.

Konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu respect. (Carr, 1981: 4).

Istilah konselor sebaya kadang menimbulkan kekhawatiran bagi sementara orang karena khawatir berkonotasi dengan konselor profesional. Oleh karena itu beberapa orang menyebut konselor sebaya dengan sebutan fasilitator, atau konselor junior. Terlepas dari berbagai sebutan yang digunakan, yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana remaja berhubungan satu sama lain, dan dengan cara bagaimana hubungan-hubungan itu dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan mereka.

Keeratan, keterbukaan dan perasaan senasib di antara sesama remaja dapat menjadi peluang bagi upaya memfasilitasi perkembangan remaja. Pada sisi lain, beberapa karakteristik psikologis remaja (emosional, labil) juga merupakan tantangan bagi efektivitas layanan konseling teman sebaya.

Terdapat sembilan area dasar yang memiliki sumbangan penting terhadap perlunya dikembangkan konseling teman sebaya (Carr, 1981 : 5-12) :

- 1) Hanya sebagian kecil siswa yang memanfaatkan dan bersedia berkonsultasi langsung dengan konselor. Para siswa lebih sering

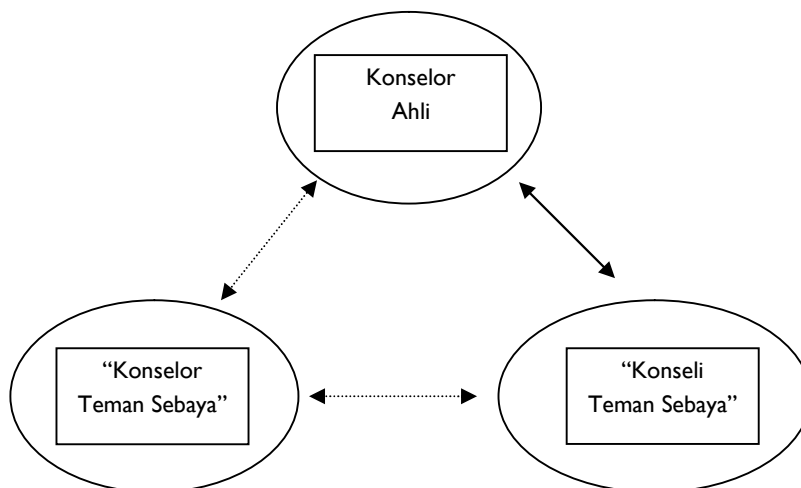
menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber yang diharapkan dapat membantu pemecahan masalah yang mereka hadapi. Para siswa tetap menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber pertama dalam mempertimbangkan pengambilan keputusan pribadi, perencanaan karir, dan bagaimana melanjutkan pendidikan formal mereka.

- 2) Berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, termasuk oleh para-profesional (Carkhuff, 1969), dapat dikuasai oleh para siswa SMP (Carr, McDowell and McKee, 1981), para siswa SMA (Carr and Saunders, 1979), bahkan oleh para siswa Sekolah Dasar (Bowman and Myrick, 1981). Pelatihan konseling sebaya itu sendiri juga dapat merupakan suatu bentuk treatment bagi para “konselor” sebaya dalam membantu perkembangan psikologis mereka.
- 3) Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa di kalangan remaja, kesepian atau kebutuhan akan teman merupakan salah satu di antara lima hal yang paling menjadi perhatian remaja. Hubungan pertemanan bagi remaja sering kali menjadi sumber terbesar bagi terpenuhinya rasa senang, dan juga dapat menjadi sumber frustrasi yang paling mendalam. Kenyataan ini menunjukkan bahwa teman memungkinkan untuk saling bantu satu sama lain dengan cara yang unik dan tidak dapat diduga oleh para orang tua dan para pendidik. Para siswa SMA menjelaskan seorang teman sebagai orang yang mau mendengarkan, mau membantu, dan dapat berkomunikasi secara mendalam. Persahabatan ditandai dengan kesediaan untuk dapat saling bantu (dapat menjadi penolong) satu sama lain.
- 4) Dasar keempat penggunaan siswa untuk membantu siswa lainnya muncul dari penekanan pada usaha preventif (Albee dan Joffe, 1981) dalam gerakan kesehatan mental dan penerapan konseling preventif (Carr, 1976) dalam setting sekolah. Program prevensi memiliki dua level tujuan yaitu: 1) kebutuhan untuk memperkuat (atau imunisasi) siswa dalam menghadapi pengaruh-pengaruh yang membahayakan (melalui pemberian keterampilan pemecahan masalah secara lebih efektif), dan 2) pada saat yang sama mengurangi insiden faktor-faktor destruktif secara psikologis yang terjadi dalam lingkungan misalnya dengan mengeliminasi lingkungan yang kurang mendukung.
- 5) Siswa perlu memiliki kompetensi (menjadi kuat), perlu kecerdasan (bukan akademik, tetapi memahami suasana), pengambilan peran tanggung jawab (menjadi terhormat) dan harga diri (menjadi bermakna dan dapat dipahami). Para siswa memahami bagaimana kuatnya kebutuhan-kebutuhan tersebut. Sebagian orang tua kurang memahami keadaan ini, sehingga remaja sering kali mencari sesama remaja yang memiliki perasaan sama, mencari teman yang mau mendengarkan, dan bukan untuk memecahkan atau tidak memecahkan problemnya, tetapi mencari orang yang mau menerima dan memahami dirinya.

- 6) Suatu issue kunci pada masa remaja adalah kemandirian (independence), tetapi sebagaimana dijelaskan Ivey (1977), adalah suatu hal yang penting bagi orang dewasa untuk memahami kemandirian dalam kaitannya dengan perspektif budaya teman sebaya. Sebagai contoh, Goleman (1980) telah menemukan bahwa bagi remaja laki-laki, independensi berarti kebebasan dari pengekan atau pembatasan-pembatasan tertentu. Sedangkan bagi remaja perempuan, independensi berarti suatu kebebasan internal, atau kesempatan untuk menjadi diri sendiri dan kesempatan untuk memiliki beberapa kemandirian yang berkaitan dengan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran seseorang.
- 7) Secara umum, penelitian-penelitian yang dilakukan tentang pengaruh tutor sebaya (Allen, 1976; Gartner, Kohler and Reissman, 1971) menunjukkan bahwa penggunaan teman sebaya (tutor sebaya) dapat memperbaiki prestasi dan harga diri siswa-siswa lainnya. Beberapa siswa lebih senang belajar dari teman sebayanya.
- 8) Peningkatan kemampuan untuk dapat membantu diri sendiri (self-help) atau kelompok yang saling membantu juga merupakan dasar bagi perlunya konseling sebaya. Pada dasarnya, kelompok ini dibentuk oleh sesama teman (sebaya) yang saling membutuhkan dan sering tidak terjangkau atau tidak mau menggunakan layanan-layanan yang disediakan oleh lembaga. Di antara teman sebaya mereka berbagi dan memiliki perhatian yang sama, serta bersama-sama memecahkan problem, menggunakan dukungan dan katarsis sebagai intervensi pemecahan masalah.
- 9) Landasan terakhir dari konseling sebaya didasarkan pada suplai dan biaya kerja manusia. Layanan-layanan profesional dari waktu ke waktu terus bertambah, dengan ongkos layanan yang semakin tak terjangkau oleh sebagian remaja. Sementara itu problem remaja terus meningkat dan tidak semua dapat terjangkau oleh layanan formal. Berbagai problem yang dialami remaja perlu disikapi dengan membentuk layanan yang dapat saling bantu di antara remaja itu sendiri. Para siswa (remaja) secara umum lebih banyak tahu dibandingkan dengan orang dewasa ketika remaja lain sedang mengalami masalah, dan dapat lebih akrab serta lebih spontan dalam mengadakan kontak.

Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. "Konselor" sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. "Konselor" sebaya adalah para siswa (remaja) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam konseling sebaya, peran dan kehadiran konselor ahli tetap diperlukan. Pada hakekatnya peer counseling adalah counseling through peers. Dalam model konseling teman sebaya, terdapat hubungan Triadik antara Konselor ahli, "konselor" sebaya dan konseli. Hubungan Triadik tersebut dapat digambarkan melalui gambar berikut:

Gambar 1:
Interaksi Triadik antara Konselor Ahli, "Konselor" Teman Sebaya, dengan "Konseli" Teman Sebaya (Suwarjo, 2008 : 83)



Keterangan:

- ←.....→ Interaksi antara konselor ahli dengan konseli melalui "konselor" teman sebaya.
 ←————→ Interaksi langsung antara konselor ahli dengan konseli atas rujukan "konselor" teman sebaya.

"Konselor" sebaya terlatih yang direkrut dari jaringan kerja sosial memungkinkan terjadinya sejumlah kontak yang spontan dan informal. Kontak-kontak yang demikian memiliki multiplying impact pada berbagai aspek dari remaja lainnya. Kontak-kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa (remaja) yang tidak sempat atau tidak bersedia berjumpa dengan konselor. Konseling teman sebaya dibangun melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemilihan calon "konselor" teman sebaya. Meskipun keterampilan pemberian bantuan dapat dikuasai oleh siapa saja, faktor kesukarelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan ("konselor" sebaya) ternyata sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemilihan calon "konselor" sebaya. Pemilihan didasarkan pada karakteristik-karakteristik hangat, memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki

prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rerata, serta mampu menjaga rahasia. Dalam setiap kelas dapat dipilih 3 atau 4 siswa yang memenuhi kriteria tersebut untuk dilatih selama beberapa minggu.

2. Pelatihan calon "konselor" teman sebaya. Tujuan utama pelatihan "konselor" sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal yang menggantikan fungsi dan peran konselor. Materi-materi pelatihan yang meliputi keterampilan konseling dan keterampilan resiliensi dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan. Calon "konselor" teman sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkul pembicaraan, asertifitas, genuineness, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling teman sebaya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup. Selain kemampuan-kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal, keterampilan untuk mengembangkan resiliensi (daya lentur) juga merupakan keterampilan yang perlu dilatihkan. Resiliensi merupakan kemampuan penting bagi individu untuk menghadapi berbagai situasi dan suasana adversif yang seringkali tidak dapat dielakkan dalam kehidupan. Keterampilan-keterampilan untuk mengembangkan resiliensi adalah: keterampilan mempelajari ABC-mu, menghindari perangkap-perangkap pikiran, mendeteksi "gunung es", menantang keyakinan-keyakinan, penempatan pikiran dalam perspektif, penenangan dan pemfokusan, serta real-time resiliensi. Dengan menguasai keterampilan-keterampilan tersebut individu mampu membantu diri sendiri dan teman lain dalam pengambilan keputusan secara bijak dalam menghadapi berbagai suasana aversif yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya. Dalam praktiknya, interaksi "konseling" teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Interaksi triadik terjadi antara "konselor" sebaya dengan "konseli" sebaya, konselor dengan "konselor" sebaya, dan konselor dengan konseli.

D. Dasar-dasar Keterampilan Komunikasi Yang Perlu Dilatihkan pada "Peer Counselor"

Judy A. Tindall & H. Dean Gray (1985), dari format training konseling dari Carkhuff (1969), Ivey (1973), Gordon (1970), Jakubowski-Spector (1973a, 1973b), dan yang lain telah memodifikasi keterampilan konseling untuk diajarkan kepada tenaga non profesional. Dasar-dasar keterampilan tersebut meliputi: (1) **Attending** yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika *helper* memberikan perhatian penuh pada *helpee*, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada *helpee*. Helper menjadi pendengar aktif yang akan berpengaruh pada efektivitas bantuan. Termasuk pada komunikasi verbal dan non verbal adalah; *Empath*, (2) **Summarizing** yaitu dapat menyimpulkan berbagai pernyataan *helpee* menjadi satu pernyataan. Ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah, (3) **Questioning** yaitu: proses mencari apa yang ada di balik diskusi, dan seringkali berkaitan dengan kenyataan yang dihadapi *helpee*. Pertanyaan yang efektif dari helper adalah yang tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, untuk memperjelas masalah, dan untuk mempertimbangkan alternatif, (4) **Genuineness/kesejatan** adalah mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu, (5) **Assertiveness/ketegasan**, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain, (6) **Confrontation** adalah komunikasi yang ditandai dengan ketidaksesuaian/ketidakcocokan perilaku seseorang dengan yang lain, (7) **Problem Solving** adalah proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu.

Hal-hal yang Berkaitan dengan Training: para professional bertanggung jawab untuk memberikan kepada para nonprofesional, pelatihan yang baik, penjelasan tentang standart etik, supervisi yang pantas, dan suport atau dukungan pada orang yang dilatih dan dapat berkontribusi pada tersedianya tenaga yang potensial. Brown (1974) sebagaimana dikutip Judy A. Tindall dan Dean Gray (1985) mengemukakan bahwa program yang sukses untuk pelatihan mesti mengontrol tiga aspek: (1) macam-macam pelatihan, (2) interaksi yang efektif dari *peers* dan professional, dan (3) Supervisi dan kontrol yang pantas.

Kondisi yang Esensial bagi "Peer Counseling":

Menurut Judy A. Tindall dan Dean Gray (1985) berdasarkan riset empirik dan riset literatur, "*peer counseling*" yang memuaskan membutuhkan kondisi tertentu yaitu: (a) setiap orang yang terlibat dalam program perlu terlibat dalam perencanaan, (b) rencana program pelatihan yang spesifik sangat penting. Format program mungkin dalam bentuk kelas, satu seri workshop, seminar training, atau bentuk lainnya, harus dibuat komponen training yang efektif (c) pertemuan kelompok jangka pendek ataupun workshop yang durasinya pendek tidak tepat untuk melatih *helper* secara

efektif, (d) program latihan yang panjang tidak penting, tetapi mesti terstruktur baik, cukup memungkinkan *trainees* untuk mendapatkan pelatihan terpadu, (e) individu yang kualitas sensitivitas, kehangatan, dan kesadaran tentang orang lain sudah baik, membuatnya menjadi *trainees* yang efektif (f) supervisor dari *trainees* (orang yang dilatih) sangat penting keberadaannya. Termasuk untuk memberikan follow up pada *peer-counseling* yang sedang dijalankan helper, (g) evaluasi dan riset mesti menjadi bagian dari training dan program *peer counseling*, untuk mengukur kemajuan dan masalah-masalah, (h) orang yang terlibat dalam program perlu tertarik dengan konsep dan aplikasi dari "*peer counseling*", (i) siapapun yang merencanakan untuk mengimplementasikan program "*peer counseling*" di perguruan tinggi akan membutuhkan respon positif, dari berbagai personil, (j) jangan gunakan *peer training* dan pekerja yang berikutnya dari non profesional yang bisa menimbulkan kegagalan bekerja dengan profesional, jangan ingin diganggu. "*Peer counselor*" mesti menjadi bagian terintegrasi dari keseluruhan program yang diadakan tenaga profesional, (k) aspek Etik dari latihan mesti diajarkan secara tepat dan disupervisi secara menyeluruh, (l) *Peer counselor* akan bekerja dengan sebayanya dengan sistem nilai berbeda dengan di kelompok, dan (m) *peer counselor* dapat bekerja secara sukses dengan dukungan kelompok jika dilatih dengan pantas.

E. Hasil-hasil Riset Tentang Efektivitas *Peer Counseling*.

Carr (1981) menyatakan bahwa tanpa bantuan aktif dari para siswa (teman sebaya) dalam memecahkan krisis perkembangan dan problem-problem psikologis mereka sendiri, program-program layanan dan program konseling tidak akan berhasil secara efektif. Menurut Carr (1981) konselor harus melibatkan para mahasiswa (teman sebaya) sebagai *cooperative allies* dan upaya-upaya membantu siswa melalui berbagai tindakan yang rasional dan logis.

Judy A. Tindall & Dean Gray (1985) telah menunjukkan bahwa sebagian besar layanan yang diberikan melalui *peer counseling* itu sukses. Sebagaimana Bowman and Myrick (1980) menggambarkan program sebaya pada pelajar kelas 3-6 SD, di mana siswa sudah dilatih menjadi konselor junior. Semua *peer helpers* mengalami peningkatan positif dalam konsep diri ketika dibandingkan dan dianalisis dari hasil pre test dan post testnya.

Selanjutnya Emmert (1977) menemukan bahwa kelompok siswa yang telah mendapatkan pelatihan menjadi *peer-helper* secara statistik berbeda dan lebih tinggi skor empatinya dibanding kelompok siswa yang tidak menerima pelatihan. Dalam studi yang lain, Bell (1977) menggunakan metoda perbandingan antar kelompok untuk menemukan efek dari partisipasi pada program *peer counseling* siswa SMP. Ia menguji apakah terjadi peningkatan konsep diri dan prestasi akademik pada *peer-counselor*. Dia menemukan meskipun *peer-counselor* yang dilatih tidak memperlihatkan peningkatan dalam *self concept*, mereka menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibanding kelompok siswa *peer counselor* yang tidak bekerja dengan siswa-siswa lain. (Judy A. Tindall & Dean Gray, 1985)

Gumaer (1976) dengan menggunakan skala tipe Likert dalam *self-report* studinya; "*his findings suggested that both the helpers and the students they worked with had positive attitudes toward the peer helper*

experience and believed it should be a part of every school." (Judy A. Tindall & Dean Gray, 1985)

Kemudian Miller (dalam Fritz, 1999) melaporkan bahwa konseli-konseli yang memanfaatkan layanan konseling sebaya mampu melakukan identifikasi diri dengan teman sebaya mereka, dan para konseli menganggap bahwa "konselor" sebaya memiliki kemauan membangun jembatan komunikasi. Tapi menurut Fritz (1999) hal ini tidak berarti konselor sebaya mengganti keberadaan konselor profesional, ia hanya membantu meningkatkan pelayanan.

Tindall (1978) mencoba mengukur pengaruh dari latihan pada kemampuan siswa yang berperan sebagai fasilitator sebaya dalam suasana/setting individual dibandingkan yang siswa tidak dilatih. Kelompok kontrol terdiri dari 5 siswa SMA yang bekerja di kantor; kelompok eksperimen terdiri dari 8 siswa berperan memberikan pelayanan dalam konseling sebaya di sebuah SMA. Dua orang siswa dari kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang luar biasa dalam mengadili, dan secara signifikan lebih tinggi kemampuannya sebagai *helper* individual dibanding siswa kelompok kontrol yang tidak dilatih. Hal ini ditunjukkan baik dalam rekaman interview 15 menit maupun pada catatan tertulis dalam indeks komunikasi.

Judy A. Tindal & Dean Gray (1985) menyimpulkan bahwa: "*Obviously other highly controlled research is still needed, but sufficient subjective and objective studies are available to indicate the success of peer counseling.*"

Selanjutnya Suwarjo (2008) telah membuktikan bahwa model koseling teman sebaya efektif dalam mengembangkan daya lentur (*resilience*) anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Istimewa Yogyakarta.

Di Inggris, "*peer counseling*" sangat kuat, dan punya inisiatif untuk perlindungan hukum bagi perkembangan pendidikan, lingkungan, keluarga, etc. Anggota sukarela "*peer counseling*" menjadi mediasi bagi pencegahan maupun mengatasi berbagai konflik antara kelompok.

Burley, S., Gutkin, T., and Naumann, W. (1994) mengemukakan: "*Peer tutoring is shown to be successful and is used as a strategy to mainstream deaf children*". Selanjutnya Dolan, B. (1994). Menemukan: "*A teen talk line run by peers is shown to be effective and have an impact on the self-esteem of peers.*"

Heppner, P.P, and Johnston, J.A. (1994) mengemukakan: . *Specific steps are to implement a peer consultation program and evidence about its success are provided along with suggestions for modifications.*

Almasi, J.F. (1994) mengemukakan: *Students in peer-led groups expressed themselves more fully and explored topics that interested them and recognized and resolved conflicts better than students in teacher-led groups*

Bamberger, P., and Sonnenstuhl, W.J. (1995). Dari penelitiannya menunjukkan: "*how peer networks encourage troubled co-workers to use union-based EAPs*".

Barclay, J.H., and Harland, L.K. (1995), dari penelitiannya merekomendasikan: "*the use of peers in performance appraisal with specific guidelines for insuring effectiveness*"

Cohen, P. (Spring, 1995) "*The content of their character: Educators find new ways to tackle values and morality: 1-8. Peer programs are*

supported as ways for students to learn to develop integrity, character, and responsibility.

Graetz, B., and Shute, R. (1995). *Assessment of peer relationships in children with asthma*, menemukan: "Children who require hospitalization experience loneliness and isolation and could benefit from peer intervention".

Emerson, B.L., & Hinkle, J.S. (1988). *A police peer counselor uses reality therapy, describes a case example in which the concepts of control theory and reality therapy proved to be effective in working with police officers in peer counseling situations, including events involving trauma.*

Silver, E., Coupey, S., Bauman, L., Doctors, S., & Boeck, M. (1992). *Effects of a peer counseling training intervention on psychological functioning of adolescent : A peer counseling training program for inner city youth with chronic health programs was established to emphasize interpersonal skills and decrease psychological distress. Results were not statistically significant but in the direction of enhanced ego development and decreased psychiatric symptoms among the peer counselors*

Magin, D.J., and Churches, A.E. (1995). *Peer tutoring in engineering design: A case study, Peer tutoring is shown to contribute significantly to engineering class course goals.*

Nelson, J.R., Smith, D.J., and Colvin, G. (1995). *The effects of a peer-mediated self-evaluation procedure on the recess behavior of students with behavior problems.* Hasil risetnya menemukan: *Self-control and self-management at recess improved when peers were partnered with students with behavior problems.*

Roesener, L. (1995). *Changing the culture at Beacon Hill. Inner-city Seattle school uses peer conflict resolution to increase child-centered approach, increase self-discipline, and reduce playground disputes.*

Sharon Hartnett (2007), mempertanyakan dan menemukan jawaban: *Does peer group identity influence high school absenteeism ? Harris (1996) claims that peer groups are more powerful than parents in shaping values. "Teenagers sort themselves out into peer groups that vary in their attitudes toward intellectual achievement, and they can usually find anti-intellectual groups even in middle-class neighborhoods"* (Harris, p. 263).

Sharon Hartnett (2007), juga mengemukakan bahwa: *predictors of a student's potential for a successful life after high school are comprised of family identity, income, and choice of peer group. Perhaps if teachers and other school personnel are aware of this phenomenon, being intentional about reaching out to all peer groups could increase students' feelings of welcome, and school attendance would increase.*

F. Kesimpulan

Dalam beberapa hal mahasiswa lebih terbuka mengungkapkan masalahnya kepada teman sebayanya dibanding kepada orangtua, dosen dan dosen pembimbing akademik. Kelompok teman sebaya berfungsi efektif memberikan pengaruh positif kepada anggota kelompoknya hal ini dapat menjembatani komunikasi antara mahasiswa dengan pembimbing akademiknya, karena ada keterbatasan waktu dan peran dosen pembimbing akademik.

Konseling teman sebaya sebagai salah satu alternatif dalam pelayanan bimbingan konseling diperguruan tinggi dapat membantu antar sesama mahasiswa dalam memecahkan masalah, baik masalah pribadi, social, karir, pendidikan, keluarga dan agama.

Konseling teman sebaya juga bermanfaat untuk mengajar mahasiswa dengan cara efektif, membantu kawan-kawannya untuk meringankan perasaan terisolir, dan kesepian di sekolah. Disamping itu mahasiswa yang menjadi konselor teman sebaya dapat berlatih mengatasi masalah mereka sendiri dengan cara yang rasional, positif dan bermoral.

Referensi

- Bamberger, P., and Sonnenstuhl, W.J. (1995). *Peer referral networks and utilization of a union-based EAP*. **The Journal of Drug Issues**, 25, 2, 291-312.
- Barclay, J.H., and Harland, L.K. (1995). *Peer performance appraisals: The impact of rate competence, rate location, and rating correctability on fairness perceptions*. **Group & Organization Management**, 20, 1, 39-60.
- Carter, T. D. (2005). *Peer Counseling: Roles, Functions, Boundaries*. ILRU Program. [Online]. Tersedia: <http://www.peercounseling.com>. Akses 12 September 2006.
- Cowie, H., dan Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By*. London : Sage Publications.
- Carr, R.A. (1981). *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission.
- Emerson, B.L., &Hinkle, J.S. (1988). *A police peer counselor uses reality therapy*. **Journal of Reality Therapy**, 8, 1, 2-5. (PsychLit)
- Frisz, R.H. (1999). *Multicultural Peer Counseling: Counseling the Multicultural Student*. *Journal of Adolescence*. 1999. 22.515-526 (Online). <http://www.idealibrary.com>.
- Kamps, D.M., Barbetta, P.M., Leonard, B.R., and Delquardi, J. (1994). *Classwide Peer Tutoring: An Integration Strategy To Improve Reading Skills And Promote Peer Interactions Among Students With Autism And General Education Peers*. **Journal of Applied Behavior Analysis**, 27, 49-61.
- Magin, D.J., and Churches, A.E. (1995). *Peer Tutoring In Engineering Design: A Case Study*. **Studies in Higher Education**, 20, 1, 73-85.

Nelson, J.R., Smith, D.J., and Colvin, G. (1995). *The effects of a peer-mediated self-evaluation procedure on the recess behavior of students with behavior problems*. **Remedial and Special Education**, **16**, 2, 117-126.

Rey Carr (1994). *Peer Counseling*. *Peer Counselor Journal* (p.7).

Silver, E., Coupey, s. Bauman, L., Doctors, S., &Boeck, M. (1992). *Effects Of A Peer Counseling Training Intervention On Psychological Functioning Of Adolescents*. **Journal of Adolescent Development**, **7**, 110-128.

Suwardjo. (2008). *Model Konseling Sebaya Untuk Pengembangan Daya Lentur (Resiliences)*. (Studi Pengembangan Modeling Teman Sebaya untuk Mengembangkan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak, Propinsi Istimewa Yogyakarta). Disertasi. Bandung: Pasca UPI (tidak diterbitkan).