

## Peran Komunitas Sahabat Kita dalam Peningkatan Pemahaman Peer Conseling

**Metha Eka Juniyarti**

Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET), Padang  
Sumatera Barat

Email : [hadimetha408@gmail.com](mailto:hadimetha408@gmail.com)

### Abstrak

Konseling teman sebaya atau peer conseling memandang seseorang akan lebih mudah berbagi permasalahan yang dialami kepada sahabat sebaya dibanding dengan orang tua, ataupun guru di sekolah. Pelatihan bertujuan ini menyiapkan setiap individu untuk siap menjadi support system bagi temannya dilingkungan pertemanan, dan membantu memberi rekomendasi dan solusi dari masalah yang dialami oleh teman sebayanya. Pelatihan ini bekerjasama dengan komunitas Sahabat Kita dan dilaksanakan di Radjea Coffe Sungai Penuh, diikuti oleh 30 peserta. Kedepannya diharapkan pelatihan ini bisa menjadi gagasan untuk dilakukannya pelatihan serupa di semua lini, agar hubungan pertemanan bisa tumbuh menjadi suport system.

Kata Kunci : Pelatihan, Peer Conseling, Komunitas Sahabat Kita

### Abstract

*Peer counseling or peer counseling views that it is easier for someone to share the problems they are experiencing with their peers than parents or teachers at school. This training aims to prepare each individual to be ready to become a support system for his friends in the circle of friends, and to help provide recommendations and solutions to problems experienced by their peers. This training was in collaboration with the Sahabat Kita community and was held at Radjea Coffee Sungai Full, attended by 30 participants. In the future, it is hoped that this training can be an idea for similar training in all lines, so that friendships can grow into a support system.*

*Keywords: Training, Peer Counseling, Our Friends Community*

### PENDAHULUAN

Dalam perkembangannya, orang tidak bisa terlepas dari hubungannya dengan kelompok sosial yang lain, misalnya kelompok sahabat sebaya. Area/ kelompok ini hendak turut memastikan gimana orang itu tumbuh. Tidak menutup mungkin terdapatnya watak kesebayaan ini, malah orang hendak mendapatkan keuntungan

tertentu, antara lain sebagaimana diungkapkan Hamachek dalam (Shertzer, 1974), bahwasannya kelompok sahabat sebaya bisa dijadikan selaku pengganti keluarga, bisa berperan memantapkan pengaruh sepanjang masa transisi, selaku sumber mendapatkan harga diri, proteksi dari paksaan orang berusia. Miller (Fritz, 1999) memberi tahu kalau konseli- konseli yang menggunakan layanan konseling sebaya sanggup melaksanakan identifikasi diri dengan sahabat sebaya mereka, serta para konseli menyangka kalau *peer counselor* mempunyai keinginan membangun jembatan komunikasi; tetapi perihal ini tidak berarti konselor sebaya mengubah keberadaan konselor handal, dia cuma menolong tingkatkan pelayanan.

Bila seorang memiliki sesuatu problem, hingga pertama- tama dia hendak bicara kepada sahabat ataupun kelompok sebayanya serta baru setelah itu kepada konselor profesional (Kadarsih, 2017). Seseorang akan orang cenderung lebih suka mengemukakan perkara( sharing ataupun curhat) kepada temanteman dekatnya/ sahabat sebaya daripada kepada guru ataupun orang tua (kelompok rujukan) dalam mengambil keputusan (Nuzuli, 2019). Perihal ini diakibatkan sebab sesama anak muda ketahui persis lika-liku permasalahan itu serta lebih otomatis dalam mengadakan kontak.

Kadangkala sering kali kelompok ataupun sahabat sebaya lebih unggul daripada tenaga-tenaga profesional, paling tidak dalam perihal pembangunan ikatan (rapport) yang lekas serta keefektifan yang terdapat dalam ikatan kesederajatan. Sedangkan itu aspek kesamaan pengalaman serta status non profesional yang dipunyai oleh konselor sebaya menimbulkan mereka bisa lebih diterima dibanding penolong ataupun konselor profesional khususnya untuk konseli yang suka menjauh (Astuti, 2019).

Dari sebagian pemikiran di atas, konseling sebaya( *peer counseling*) rasanya jadi salah satu opsi berarti yang butuh dikaji serta diperhitungkan oleh golongan konselor profesional. Berarti selaku salah satu dorongan layanan konseling, khususnya buat dorongan pengatasan permasalahan di golongan anak muda/ pemuda yang seusia. Aspek lain yang mendasari pemikiran berartinya konseling sebaya, khususnya buat kelompok adolesen serta pemuda ( tngkatan SMA serta PT), merupakan apa yang diucap dengan budaya pemuda (*youth culture*) (Risnawaty,

2019). Budaya pemuda antara lain dicirikan oleh watak penuh rahasia yang jadi perlengkapan melindungi diri dari sanksi orang berusia, serta upaya menarik diri secara sosial dari keluarga; kuatnya kebutuhan afiliasi serta rasa mau diterima oleh kelompok sebaya serta berartinya sahabat sebaya selaku agen sosialisasi serta latar si pemuda mencari jati diri (Noviza, 2011). Pencarian bukti jati diri (self identification) dicirikan dengan membangun kedekatan/ komunikasi dengan orang lain, menarik atensi orang lain buat tujuan menemukan pengakuan serta penerimaan diri ditengah-tengah kelompoknya. Sahabat seusia nampaknya jadi sahabat yang aman kala orang mulai hendak membangun identitasnya.

Dari latar belakang ini menunjukkan bahwa peer conseling sangat dibutuhkan oleh remaja saat ini sebagai tempat untuk berbagi dan berdiskusi secara pribadi. Hal ini juga yang membuat pengabdian bekerjasama dengan Komunitas Sahabat Kita untuk melakukan pelatihan peer conseling di Kota Sungai Penuh. Pesertanyapun terbuka untuk semua kalangan. Tujuan pelatihan ini adalah untuk mendapatkan wawasan mengenai pentingnya konseling sebaya, perlu adanya pemahaman mengenai apa itu konseling sebaya.

Anak muda memerlukan afeksi dari anak muda yang lain, serta memerlukan kontak raga yang penuh rasa hormat. Anak muda pula memerlukan atensi serta rasa aman kala mereka mengalami permasalahan, perlu orang yang ingin mencermati dengan penuh simpati, sungguh- sungguh, serta membagikan peluang buat berbagi kesusahan serta perasaan semacam rasa marah, khawatir, takut, serta keraguan. Seluruh perihal tersebut bisa difasilitasi lewat konseling sahabat sebaya. Model Konseling Sahabat Sebaya bertujuan menolong anak asuh PSAA dalam: 1. Meningkatkan keahlian silih mencermati serta silih berbagi pengalaman diantara teman yang baik. 2. Meningkatkan sikap- sikap positif yang dibutuhkan selaku seseorang teman yang baik. 3. Meningkatkan keahlian dasar berbicara secara interpersonal yang dibutuhkan dalam menolong orang lain. 4. Memaknai serta menggunakan secara positif kedatangan sahabat sebaya selaku salah satu sumber” I Have” resiliensi. 5. Meningkatkan keahlian dalam mengalami situasi- situasi susah yang tidak bisa dihindarkan. 6. Membangun komitmen individu terhadap bermacam keputusan yang sudah diresmikan buat menyambut kehidupan yang

lebih baik. 7. Tingkatkan energi lentur ataupun resiliensi anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak( PSAA) (Suwarjo, 2008) .

Tujuan utama pelatihan“ konselor” sebaya merupakan buat meningkatkan jumlah anak yang mempunyai serta sanggup memakai keterampilan- keterampilan pemberian dorongan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan buat menciptakan personal guna mengambil alih guna serta kedudukan konselor. Calon“ konselor” sebaya dilatih buat sanggup mencermati dengan baik( tanpa memperhitungkan) sehingga sanggup mendesak orang lain buat mengekspresikan serta mengeksplorasi pikiran-pikiran serta atensi mereka, kegelisahan, kecemasan, serta perasaan frustrasi mereka. Dengan berdialog kepada orang lain yang sanggup jadi pendengar yang baik, eksplorasi kerap kali bisa menghindari seorang buat melaksanakan tindakantindakan yang mengganggu diri sendiri( self- destructive).

## **METODE**

Menurut Nadeak dalam (Nuzuli, 2021) berkata kalau dalam suatu pelatihan perihal yang butuh dicermati merupakan penetapan sasaran kegiatan pelatihan, sesuai dengan permasalahan yang kongkret di masyarakat. Seterusnya membuat desain pelatihan, dilanjutkan dengan penerapan pelatihan. Terakhir merupakan aktivitas penilaian serta pengembangan hasil penilaian pelatihan.

Tahap pertama adalah penetapan tema dan sasaran, pada tahap ini pengabdian bekerjasama dengan Komunitas Sahabat Kita, Komunitas yang bergerak dibidang kesehatan mental. Komunitas Sahabat kita adalah mitra dalam pengabdian. Tema pelatihan peerkonseling dipilih setelah melakukan konsultasi dan dialog dengan Komunitas tersebut. Pelatihan ini diikuti oleh 30 peserta dari semua kalangan, pelatihan ini dilaksanakan pada 28 Desember 2020, lokasi pengabdian ini di Radjea Caffé Sungai Penuh, metode pelatihan menggunakan metode tanya jawab. Dengan tujuan agar peserta bisa mengetahui materi lebih mendalam.. Untuk evaluasi peserta dibagi menjadi kelompok dan dilakukan penugasan untuk latihan melakukan proses peer conseling berkelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

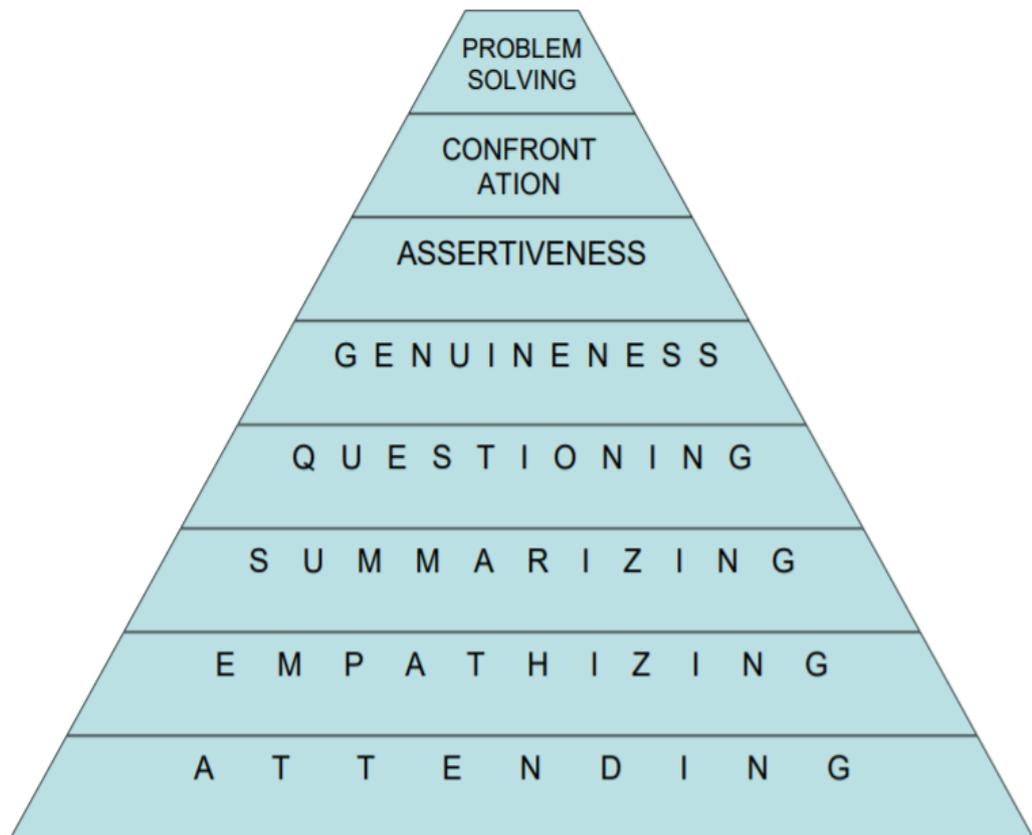
Konseling teman sebaya merupakan layanan dorongan konseling yang diberikan oleh sahabat sebayanya( umumnya usia/ tingkatan pendidikannya nyaris sama) yang sudah terlebih dulu diberikan pelatihan-pelatihan buat jadi konselor sebaya sehingga diharapkan bisa membagikan dorongan baik secara individual ataupun kelompok kepada sahabatnya yang bermasalah maupun hadapi bermacam hambatan dalam pertumbuhan kepribadiannya (Salmiati, 2018).

Mereka yang jadi konselor sebaya tidaklah seseorang yang handal di bidang konseling tetapi mereka diharapkan bisa jadi perpanjangan tangan konselor handal. Uraian tentang konseling sebaya (peer counseling) di atas mengisyaratkan kalau peer counseling merupakan pelayanan pemberian dorongan interpersonal yang dicoba oleh orang- orang nonprofessional yang melaksanakan sesuatu peranan dorongan kepada orang-orang lain yang sebaya. Pemberian dorongan interpersonal disini menampilkan terdapatnya proses perjumpaan yang terjalin lewat tatap muka antara seseorang konselor serta seseorang konseling (Ridhani, 2019).

Proses perjumpaan yang terjalin dalam kegiatan yang bercorak konseling diharapkan sanggup terbentuk suatu diskusi yang mendalam serta genuine. Buat ini dibutuhkan terdapatnya ikatan yang silih yakin diantara konselor serta konseli, terciptanya komunikasi yang silih terbuka serta terbentuknya pemberdayaan konseli supaya sanggup mengambil keputusan (Carter, 1994).

Penciptaan ikatan diantara keduanya (konselor serta konseling) sangat berarti, karena ikatan konselor dengan konseli ialah“ jantung” dari totalitas proses konseling. Ikatan Hubungan konselor dengan konseli jadi dasar dalam totalitas proses konseling. Apalagi, bagi pendekatan eksistensial, dalam totalitas proses konseling yang sangat utama merupakan ikatan konselor dengan konseli, sebab suasana ikatan tersebut ialah stimulus buat tercapainya tujuan konseling yang diharapkan, ialah terbentuknya pergantian ke arah yang positif, serta terciptanya satu keadaan supaya konseli merasa leluasa melaksanakan eksplorasi diri, penyesuaian diri dan kesehatan mental, kebebasan secara psikologis tanpa mengabaikan tanggungjawab sosial (Linayaningsih, 2017)

Bersumber pada format training konseling dari (Tindall, 1985) terdapat beberapa dasar- dasar keahlian komunikasi yang butuh dilatihkan pada” Peer Counselor” ataupun kepada tenaga non handal. Dasar- dasar keahlian tersebut meliputi:(1) Acceptance, ialah metode yang digunakan konselor untuk menampilkan atensi, uraian terhadap hal- hal yang dikemukakan konseli serta perilaku menerima individu konseli selaku sesuatu totalitas, (2) Attending, ialah sikap yang secara langsung berhubungan dengan respek, yang diarahkan kala konselor/ helper membagikan atensi penuh pada konseli/ helpee, lewat komunikasi verbal ataupun non verbal, selaku komitmen buat fokus pada konseli,( 3) Summarizing, ketrampilan konselor buat memperoleh kesimpulan ataupun ringkasan menimpa apa yang sudah dikemukakan oleh konseli, (4) Questioning, ialah metode memusatkan pembicaraan serta membagikan peluang pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi ataupun membagikan jawaban dari bermacam mungkin cocok dengan kemauan konseli serta bertabiat mendalam, (5) Genuineness, merupakan mengkomunikasikan secara jujur perasaan selaku metode tingkatkan ikatan dengan 2 ataupun lebih orang, (6) Assertiveness, keahlian mengekspresikan pemikiran serta perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan metode berterus terang, serta respek pada orang lain, (7) Confrontation, merupakan ekspresi konselor tentang ketidakcocokannya dengan sikap konseli. Dengan kata lain, konfrontasi merupakan ketrampilan konselor buat menampilkan terdapatnya kesenjangan serta inkongruensi dalam diri konseli, (8) Problem Solving, merupakan proses pergantian seseorang dari fase mengeksplorasi satu permasalahan, menguasai sebab- sebab permasalahan, serta mengevaluasi tingkah laku yang pengaruhi penyelesaian permasalahan itu.



Gambar 1. Desain Program Delapan Keterampilan Dasar dalam Konseling Teman Sebaya (Tindall & Gray, 1985 : 88)

Berikutnya, (Tindall, 1985), mengemukakan terdapatnya beberapa keadaan yang sangat diperlukan buat menyelenggarakan program konseling sebaya dengan sukses, antara lain:( a) tiap orang yang ikut serta dalam program butuh ikut serta dalam perencanaan,(b) program pelatihan khusus, dapat dalam kelas, workshop, ataupun seminar training,(c) program latihan terstruktur baik, lumayan membolehkan trainees buat memperoleh pelatihan terpadu,(d) orang yang mempunyai mutu sensitivitas, kehangatan, serta pemahaman tentang orang lain, efisien jadi trainees.,(e) supervisor dari trainees( orang yang dilatih) sangat berarti keberadaannya, tercantum buat membagikan follow up pada peer- counseling yang lagi dijalankan helper, ( f) penilaian mesti jadi bagian dari training serta program peer counseling, guna mengukur kemajuan serta masalah- masalah, jadi bagian

terintegrasi dari totalitas program yang diadakan tenaga handal,( gram) aspek Etik dari latihan mesti diajarkan secara pas serta disupervisi secara merata.





**Gambar 2. Dokumentasi Acara**

## **KESIMPULAN**

Dari paparan di atas bisa disimpulkan kalau peer counseling selaku proses pemberian dorongan interpersonal oleh tenaga non handal kepada orang( konseli) yang mempunyai permasalahan, bisa jadi salah satu opsi berarti yang butuh dikaji serta diperhitungkan oleh golongan konselor professional. Konselor sebaya( peer counselor) yang bekerja di dasar supervisi konselor handal, sebaiknya sanggup jadi teman yang baik, jadi pendengar aktif untuk sahabat sebayanya yang memerlukan atensi, sanggup menangkap ungkapan benak serta emosi di balik ekspresi verbal ataupun non verbal, bisa merasakan apa yang dialami orang lain berlagak tulus, tanpa pamrih( genuine), bisa menerima orang lain tanpa ketentuan( respect/ positive regard), serta membolehkan sanggup menolong membongkar permasalahan konseli

sahabat sebayanya. Prinsip kinerja, kalau seseorang konselor sebaya sebaiknya mempunyai beberapa ketrampilan dasar komunikasi selaku berikut: *acceptance, attending, summarizing, questioning, genuineness, assertiveness, confrontation, serta problem solving.*

Disisi lain kalau program training ataupun pelatihan untuk calon peer counselor menuntut terdapatnya satu keadaan tertentu menyangkut aspek personal yang ikut serta, wujud pelatihan, mutu orang, kedatangan dari supervisor, berartinya penilaian serta aspek Etik yang butuh diajarkan. Mudah- mudahan peer counseling bisa jadi model pelayanan untuk konseli sebaya yang memerlukan dorongan penyelesaian masalah

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 243–263.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Carter, S. P. (1994). Peer Counseling or Peer Support—There is a Difference. *Canadian Journal of School Psychology*, 10(1), 36–42.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F082957359401000105>
- Fritz, R. H. (1999). Multicultural Peer Counseling : Counseling the Multicultural Student. *Journal of Adosescence*. [www.idealibrary.com](http://www.idealibrary.com)
- Kadarsih, S. (2017). *BIMBINGAN KONSELING SEBAYA (PEER COUNSELING) DALAM PENGEMBANGAN PERILAKU PROSOSIAL REMAJA*. UIN Sunan Kalijaga.
- Linayaningsih, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling dalam meningkatkan Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Philanthropy*, 1(1), 26–35.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.774>
- Noviza, N. (2011). KONSELING TEMAN SEBAYA (PEER COUNSELING) SUATU INOVASI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI. *Jurnal Wardah*, 12(1), 83–98.

<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/wardah.v12i1.213>

- Nuzuli, A. K. (2019). Pengaruh Intensitas Membaca Travel.Detik.Com dan Interaksi dengan Kelompok Rujukan terhadap Minat untuk Berwisata. *JURNAL PIKMA PUBLIKASI ILMU KOMUNIKASI MEDIA DAN CINEMA*, 2(1), 162–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.24076/PIKMA.2019v1i2.389>
- Nuzuli, A. K. (2021). Pelatihan Media Sensitif Gender bagi Penggiat Media Bersama DP3AP2KB Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 5(3), 294–304. <https://doi.org/https://doi.org/10.25139/jkp.v5i3.3815>
- Ridhani, A. R. (2019). Peer Counseling : Upaya Dalam Meminimalisir Masalah Remaja. *AKSIOLOGIYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 37. <http://dx.doi.org/10.30651/aks.v4i1.2742>
- Risnawaty, W. (2019). Peer Counselor Training for High School Students in West Jakarta. *Mitra : Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.25170/mitra.v3i2.350>
- Salmiati, S. (2018). Peer Counselor Training Untuk Mencengah Perilaku Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1(1), 62–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.37>
- Shertzer, B. (1974). *Fundamental of Counseling*. Ho ugton Mifflin Company.
- Suwarjo. (2008). *PEDOMAN KONSELING TEMAN SEBAYA UNTUK PENGEMBANGAN RESILIENSI*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Tindall. (1985). *Peer Counseling*. Accelerated. Development INC.