



Personil Sekolah yang Memberi Kenyamanan untuk “Curhat”

Mufied Fauziah¹, Moh. Farozin², Budi Astuti³

^{1,2,3} Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. Mental health problems in students require good support from all school personnel. However, not all students who have problems are comfortable talking to others about their problems. The purpose of this study is to describe school personnel who can make students feel comfortable to tell their story. Through this research, it is hoped that data can be obtained to serve as a basis for utilizing school personnel in providing guidance and counseling services. The study used a quantitative approach of descriptive survey type. The research sample was taken from 179 vocational school students in Yogyakarta City randomly. Data collection was conducted using an open-ended questionnaire to obtain who the school personnel were most comfortable talking to. Data analysis was done by calculating the percentage of the results of filling out the questionnaire. The results showed that the majority of students felt comfortable talking to friends, with teachers coming second and other school staff. The results of this study emphasize the chances of success of guidance and counseling services by utilizing peers, such as group-based services and peer facilitator services

Keyword: comfortable telling a story, school personnel, curhat

History Article: Accepted December 23, 2023; Revision May 29, 2024; Approved July 17, 2024.

Correspondence Author: Mufied Fauziah, mufied.fauziah@bk.uad.ac.id, Yogyakarta, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Konselor sebagai sahabat siswa perlu memiliki hubungan yang dekat dengan peserta didik. Namun, hubungan yang dekat tidak selalu datang dengan mudah. Hubungan tersebut bergantung pada bagaimana orang berinteraksi dan berkomunikasi, dan sering kali bergantung pada kesan pertama. Karakteristik dari sebuah hubungan akan membuat perbedaan yang sangat penting dalam hal membantu siswa untuk bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri dan membuat perubahan yang diinginkan dalam hidup mereka (Myrick, 2011). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan personil sekolah yang dapat membuat siswa merasa nyaman untuk bercerita. Harapannya, dengan mengetahui tentang kecenderungan siswa dalam memilih kepada siapa nyaman bercerita dapat dimanfaatkan sebagai informasi bagi konselor dalam menyusun rencana layanan.

Beberapa topik sensitif mungkin lebih nyaman diungkapkan ketika siswa merasakan adanya kondisi hubungan yang baik. Tidak masalah apakah itu dalam *setting* individu atau kelompok. Tidak peduli berapa lama siswa telah mengenal seseorang. Beberapa konselor menyatakan bahwa pengungkapan diri memiliki nilai katarsis yang kuat bagi siswa. Mungkin

ada kalanya siswa perlu mengutarakan perasaan mereka atau "meledak" hanya untuk menghilangkan ketegangan. Siswa mungkin berbicara dengan cepat dan impulsif, hanya untuk mendengar bagaimana ide-ide mereka terdengar bagi diri mereka sendiri dan juga bagi orang lain (Myrick, 2011).

Kebutuhan untuk menceritakan masalahnya ini didukung dengan siswa yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Hartanto et al., 2023). Masalah kesehatan mental pada siswa berkaitan erat dengan *stress* akademik. Banyak penelitian menggambarkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berhubungan dengan tingginya tingkat kecemasan (Nonterah et al., 2015), depresi (Bergin and Pakenham, 2015; Giota and Gustafsson, 2020), dan ide bunuh diri (Gallagher et al., 2014), serta rendahnya tingkat kebahagiaan (Mahmoodi et al., 2019) dan kesejahteraan psikologis (Aloia and McTigue, 2019).

Menurut data internasional, usia puncak timbulnya gangguan jiwa adalah 14,5 tahun (Solmi et al., 2021). Bahkan temuan data prevalensi terakhir di negara maju seperti Inggris menunjukkan sekitar satu dari tujuh remaja (14,4%) berusia 11–19 tahun mengalami setidaknya satu gangguan jiwa (NHS Digital, 2018). Gangguan emosional, termasuk kecemasan dan depresi, merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh kaum muda, diikuti oleh gangguan perilaku. Data terbaru menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja semakin memburuk (NHS Digital 2017). Di Indonesia saat ini, masalah kesehatan mental merupakan hal yang banyak dijumpai. Tingkat gangguan jiwa di Indonesia terus meningkat tahun ke tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun (Riskesdas, 2018) Prevalensi penyakit mental akut seperti skizofrenia pada individu berusia di atas 15 tahun pada tahun 2018 adalah sekitar 470.000 orang. Artinya tujuh dari 1000 rumah tangga memiliki anggota dengan skizofrenia, dan prevalensi gangguan mental-emosional seperti gangguan bipolar, depresi, dan gangguan kecemasan, sekitar 19 juta orang.

Mengingat masalah kesehatan mental yang begitu dekat dengan remaja tersebut, maka hubungan dengan siswa perlu diperdekat. Konsep hubungan baik secara historis dikaitkan dengan pengembangan dan pemeliharaan hubungan terapeutik. Definisi hubungan baik bervariasi dalam literatur terapeutik. Sadock, Sadock, dan Ruiz (2017) mendefinisikan hubungan baik sebagai interaksi dan tujuan yang harmonis antara terapis dan klien yang berkontribusi pada proses terapeutik. Sharpley, Fairnie, Tabary-Collins, Bates, dan Lee (2000) menyamakan hubungan baik dengan konsep ikatan. Râbu & Moltu (2021) yang berfokus pada hubungan saling percaya dan keterikatan antara terapis dan klien. Elliott, Bohart, Watson, dan Murphy (2019) menggambarkan hubungan empati sebagai cara ekspresi yang dapat menciptakan platform untuk pekerjaan terapeutik selanjutnya.

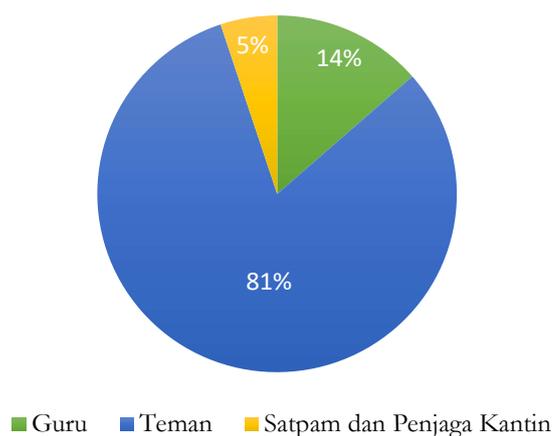
Dalam konteks bimbingan dan konseling, konselor dapat memberikan layanan secara langsung pada siswa atau tidak langsung melalui personil sekolah. Layanan bimbingan dan konseling akan lebih optimal dilaksanakan dengan melibatkan semua personil sekolah dalam memberikan layanan. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh data yang dapat digunakan untuk dijadikan sebagai dasar dalam memanfaatkan personil sekolah dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis survey deskriptif. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas XI SMK di 2 sekolah Negeri di Kota Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode random sampling. Dalam kondisi ideal, peneliti dapat memilih sampel dari individu-individu yang representatif dari keseluruhan populasi. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 179 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket terbuka untuk memperoleh siapa personil sekolah yang paling nyaman diajak bercerita. Analisis data yang dilakukan ialah dengan menghitung persentase hasil pengisian angket.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket terbuka kepada siswa kelas XI di 2 SMK Negeri di Kota Yogyakarta. Angket terbuka memberikan keleluasaan pada responden untuk memberikan jawaban mengenai “siapa personil sekolah yang membuat anda nyaman untuk bercerita”. Hasil penelitian ini menunjukkan data sebagaimana digambarkan dalam gambar 1

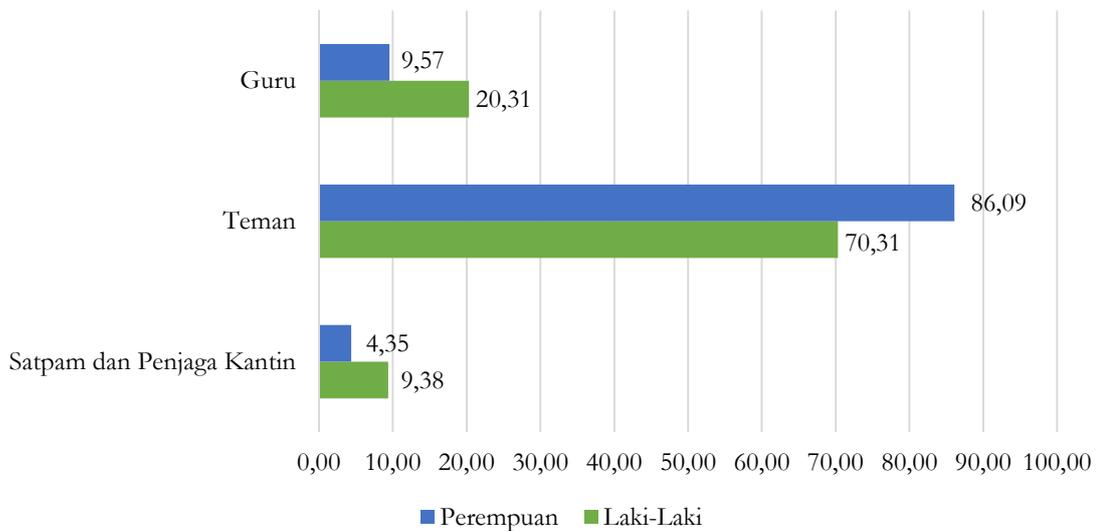


Gambar 1. Personil Sekolah yang Memberi Kenyamanan saat Bercerita

Gambar 1 menunjukkan bahwa 81% dari responden penelitian menyatakan nyaman bercerita dengan teman. Dari data yang dikumpulkan, beberapa responden mengisi angket dengan istilah teman, sahabat dan pacar. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian lebih nyaman bercerita dengan teman daripada dengan guru atau orang dewasa lain di sekolah. Posisi terbesar kedua adalah guru, dengan persentase 14%. Istilah yang digunakan dalam angket diantaranya adalah guru, baik guru mata pelajaran tertentu atau guru bimbingan dan konseling. Sedangkan 5% lainnya menyatakan senang bercerita dengan penjaga kantin dan satpam. Sedangkan untuk kecenderungan kenyamanan bercerita berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat melalui gambar 2.

Angket terbuka yang diberikan juga menyertakan pertanyaan untuk responden menjelaskan alasan personil sekolah tersebut nyaman untuk diajak bercerita. Siswa yang memilih guru sebagai personil sekolah sebagian besar mengharapkan solusi atau pemecahan

masalah yang dapat diberikan oleh siswa. Selain itu, beberapa responden menyatakan nyaman bercerita dengan guru karena sikap guru yang aman, siap membantu dan diyakini sebagai sumber ilmu yang baik sehingga lebih dapat dipercaya. Responden yang memilih teman sebagai personil yang nyaman untuk diajak bercerita memberikan alasan paling banyak adalah karena merasa satu pemikiran dengan teman. Selain itu, alasan lain yang dimunculkan ialah teman dirasa lebih menyenangkan untuk diajak bercerita karena santai, bisa dipercaya, dapat menghibur, dapat bersama baik dalam suka dan duka, merasa dapat dipahami dengan akurat, selalu ada, dan suasana menyenangkan saat bercerita. Sedangkan untuk responden yang mengisi staf sekolah seperti penjaga kantin dan satpam menyampaikan bahwa nyaman bercerita karena karakteristik orangnya ramah dan enak diajak berbicara.



Gambar 2. Kenyamanan Bercerita Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 2 menunjukkan perbedaan yang cukup menarik. Pada persentase bercerita ke guru, siswa laki-laki menunjukkan persentase lebih tinggi sebanyak 20,31% merasa nyaman daripada perempuan sebanyak 9,57%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak laki-laki yang nyaman bercerita dengan guru daripada perempuan. Sedangkan untuk persentase bercerita pada teman, menunjukkan bahwa perempuan sebanyak 86,09% lebih nyaman bercerita pada teman. Sedangkan pada laki-laki, meskipun mayoritas nyaman bercerita dengan teman pula, namun persentasenya lebih sedikit dibandingkan laki-laki sebanyak 70,31%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK merasa nyaman untuk bercerita dengan teman sebaya. Ketika remaja terpisah dari orang dewasa, teman sebaya berfungsi sebagai kompas sosial, ruang untuk menjadi model, meniru, membandingkan, dan bereksperimen, yang masing-masing memiliki kemungkinan untuk menghasilkan hasil positif dan negatif (Brechwald & Prinstein, 2011). hubungan teman sebaya yang positif selama masa remaja dapat menurunkan kepekaan terhadap pengalaman sosial yang negatif (Masten et al., 2012). Merasa terhubung dengan kelompok teman sebaya atau hubungan teman sebaya yang signifikan, bahkan secara virtual atau *online* (Davis, 2012), dapat melindungi remaja ketika situasi sosial berakhir dengan penolakan. Afiliasi ke dalam kelompok sebaya dapat terjadi

berdasarkan rekomendasi atau tugas orang dewasa, seperti pengelompokan kemampuan misalnya berbakat atau bertalenta (Nussbaum et al., 2012).

Hebatnya, pergaulan dengan kelompok teman sebaya yang mencerminkan perilaku, sikap, karakteristik, dan perilaku positif dapat melindungi remaja dari kerentanan, baik eksternal maupun internal, yang menunjukkan pentingnya peran kelompok teman sebaya yang positif dalam perkembangan remaja (Conway et al., 2011; Linville et al., 2011; Smith et al., 2014). Penerimaan teman sebaya merupakan penghargaan sosial yang persuasif bagi remaja (Guyer et al., 2012), dan kebutuhan untuk merasa diterima mungkin memprovokasi beberapa remaja untuk membuat keputusan yang mungkin tidak mereka ambil dalam situasi sosial yang berbeda.

Mengingat remaja menghabiskan sekitar 14% waktunya di sekolah (Juster, 2004), pengaruh pengalaman sekolah terhadap perkembangan remaja tidak boleh dianggap remeh; sekolah adalah tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya selain rumah (Eccles & Roeser, 2011). Meskipun orang tua dan teman sebaya dianggap berpengaruh, memberikan dukungan eksternal selama masa transisi, proses pembentukan identitas, dan pengembangan tujuan (Malin et al., 2014), sekolah juga memainkan peran penting. Ketika remaja mengembangkan kesadaran akan tempat mereka di dunia, pekerjaan, karier, dan aspirasi kejuruan mulai muncul. Penekanan pada kesiapan kuliah dan karir (Conley, 2012) di sekolah saat ini meningkatkan peluang sekolah untuk mempengaruhi transisi remaja setelah sekolah menengah atas dan kejuruan. Sekolah, khususnya guru dan pendidik profesional lainnya, seperti konselor sekolah, pelatih, dan para profesional, menyediakan hubungan penting bagi remaja yang menjelaskan pentingnya berbagai pengaruh terhadap perkembangan remaja masa kini (Capuzi & Stauffer, 2021).

Hasil penelitian ini mempertegas besarnya peluang keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan teman sebaya, seperti layanan berbasis kelompok dan layanan *peer facilitator*. Ada banyak alasan untuk menggunakan pendekatan kelompok. Ada dua alasan umum yang dimiliki semua kelompok: Kelompok lebih efisien dan kelompok menawarkan lebih banyak sumber daya dan sudut pandang. Alasan lain untuk menggunakan pendekatan kelompok mencakup perasaan kesamaan, pengalaman menjadi bagian, kesempatan untuk mempraktikkan perilaku baru, kesempatan untuk mendapatkan umpan balik, kesempatan untuk belajar secara perwakilan dengan mendengarkan dan mengamati orang lain, pendekatan terhadap pertemuan di kehidupan nyata, dan tekanan untuk menjunjung komitmen (Jacob et al., 2015).

Siswa di semua tingkat sekolah dapat dilatih untuk menjadi fasilitator sebaya. Mereka bekerja dalam empat peran pembantu: asisten khusus, teman khusus, tutor, dan pemimpin kelompok kecil. Proyek bimbingan dapat diatur sehingga fasilitator sebaya dapat digunakan peran ini untuk membantu memberikan lebih banyak layanan kepada semua murid. Program pelatihan yang sistematis membuat perbedaan yang positif. Pusat program semacam itu tentang pelatihan kepemimpinan dan siswa belajar tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Program bermanfaat bagi fasilitator sebaya diri, mungkin sebanyak atau lebih dari siswa dengan siapa mereka bekerja dalam membantu proyek. Program fasilitator sebaya dan proyek secara profesional dan pribadi intervensi yang bermanfaat bagi konselor (Myrick, 2011).

Oleh karenanya, layanan berbasis kelompok atau pembentukan *peer facilitator* di sekolah dapat dipertimbangkan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan 81% dari responden penelitian menyatakan nyaman bercerita dengan teman. Dari data yang dikumpulkan, beberapa responden mengisi angket dengan istilah teman, sahabat dan pacar. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian lebih nyaman bercerita dengan teman daripada dengan guru atau orang dewasa lain di sekolah. Posisi terbesar kedua adalah guru, dengan persentase 14%. Istilah yang digunakan dalam angket diantaranya adalah guru, baik guru mata pelajaran tertentu atau guru bimbingan dan konseling. Sedangkan 5% lainnya menyatakan senang bercerita dengan penjaga kantin dan satpam. Hasil penelitian ini mempertegas besarnya peluang keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan teman sebaya, seperti layanan berbasis kelompok dan layanan *peer facilitator*.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada tim peneliti atas partisipasi yang diberikan sehingga artikel ini berhasil tersusun

Referensi

- Aloia, L.S., McTigue, M., (2019). Buffering against sources of academic stress: the influence of supportive informational and emotional communication on psychological well-being. *Commun. Res. Rep.* 36(2), 126–135.
- Bergin, A., Pakenham, K., (2015). Law student stress: Relationships between academic demands, social isolation, career pressure, study/life imbalance and adjustment outcomes in law students. *Psychiatry Psychol. Law* 22(3), 388–406.
- Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166–179.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (Eds.). (2016). *Human growth and development across the lifespan: Applications for counselors*. John Wiley & Sons, Inc..
- Conley, D. T. (2012). *A complete definition of college and career readiness*. Educational Policy Improvement Center (NJ1).
- Conway, C. C., Rancourt, D., Adelman, C. B., Burk, W. J., & Prinstein, M. J. (2011). Depression socialization within friendship groups at the transition to adolescence: The roles of gender and group centrality as moderators of peer influence. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 857–867.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self- disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.

- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated metaanalysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410.
- Gallagher, M., Prinstein, M.J., Simon, V., Spirito, A., (2014). Social anxiety symptoms and suicidal ideation in a clinical sample of early adolescents: examining loneliness and social support as longitudinal mediators. *J. Abnorm. Child Psychol.* 42(6), 871–883.
- Giota, J., Gustafsson, J.E., (2020). Perceived academic demands, peer and teacher relationships, stress, anxiety and mental health: changes from grade 6 to 9 as a function of gender and cognitive ability. *Scand. J. Educ. Res.* 1–16.
- Guyer, A. E., Choate, V. R., Pine, D. S., & Nelson, E. E. (2012). Neural circuitry underlying affective response to peer feedback in adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 81–92.
- Hartanto, D., Fauziah, M., Azhari, I., Kusumaningtyas, D. A., & Rizal, Y. (2023). Do Guidance and Counseling Teacher Know About Students Mental Health Problems?: A Qualitative Study. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 171-182
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2015). *Group counseling: Strategies and skills*. Cengage learning.
- Juster, F. T., Ono, H., & Stafford, F. P. (2004). *Changing times of American youth: 1981–2003*. Ann Arbor: University of Michigan.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavoshi, M., Golmohammadi, F., (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness? *Int. J. Happiness Dev.* 5 (1), 14–24.
- Malin, H., Reilly, T. S., Quinn, B., & Moran, S. (2014). Adolescent purpose development: Exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 186–199.
- Masten, C. L., Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2012). Time spent with friends in adolescence relates to less neural sensitivity to later peer rejection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 106–114.
- Myrick, R.D. (2011). *Developmental guidance and counseling*. Educational Media Corporation
- NHS Digital. (2020). *Mental health of children and young people in England, 2020: Wave 1 follow up to the 2017 survey*. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2020-wave-1-follow-up>.
- NHS Digital. (2018). *Mental health of children and young people in England*, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2017/2017>
- Nonterah, C.W., Hahn, N.C., Utsey, S.O., Hook, J.N., Abrams, J.A., Hubbard, R.R., Opare- Henako, A., (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of Ghanaian college students. *Psychol. Dev. Soc.* 27 (1), 125–142.

- Nussbaum, J. F., Lucas, A., & McManus, T. (2012). Educational contexts and intergroup communication. In H. Giles (Ed.), *The handbook of intergroup communication* (pp. 306–318). New York, NY: Taylor & Francis.
- Râbu, M., & Moltu, C. (2021). People engaging each other: a dual-perspective study of interpersonal processes in useful therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(1), 67-75.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (Eds.) (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (10th ed., Vol. 2). Philadelphia, IL: Wolters Kluwar.
- Sharpley, C. F., Fairnie, E., Tabary-Collins, E., Bates, R., & Lee, P. (2000). The use of counsellor verbal response modes and client-perceived rapport. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(1), 99-116.
- Smith, A. R., Chein, J., & Steinberg, L. (2014). Peers increase adolescent risk taking even when the probabilities of negative outcomes are known. *Developmental Psychology*, 50(5), 1564–1568.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 1–15.