

# KONSELING SEBAYA (Peer Counseling)



**Bernardus Widodo, S.Pd., M.Pd**

## A. Pendahuluan

Dalam perkembangannya, individu tidak dapat terlepas dari hubungannya dengan kelompok sosial lainnya, misalnya kelompok teman sebaya. Lingkungan/kelompok ini akan ikut menentukan bagaimana individu itu berkembang. Tidak menutup kemungkinan adanya sifat kesebayaan ini, justru individu akan memperoleh keuntungan tertentu, antara lain sebagaimana diungkapkan Hamachek (dalam Shertzer & Stone, 1981), bahwasannya kelompok teman sebaya dapat dijadikan sebagai

pengganti keluarga, dapat berfungsi menstabilkan pengaruh selama masa transisi, sebagai sumber memperoleh harga diri, perlindungan dari paksaan orang dewasa. 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 *peer counselor* memiliki kemauan membangun jembatan komunikasi; namun hal ini tidak berarti konselor sebaya mengganti keberadaan konselor profesional, ia hanya membantu meningkatkan pelayanan.

Tindal & Gray (1987) berkeyakinan bahwa jika seseorang mempunyai suatu problem, maka pertama-tama ia akan bicara kepada teman atau kelompok sebayanya dan baru kemudian kepada konselor profesional. Hal senada diperkuat oleh Laurence M. Bramer (dalam Lobby Loekmono, 1985), dia mengungkapkan bahwa banyak orang cenderung lebih suka mengemukakan persoalan (*sharing* atau curhat) kepada teman-teman dekatnya/teman sebaya daripada kepada guru atau orang tua. Hal ini disebabkan karena sesama remaja tahu persis lika-liku masalah itu dan lebih spontan dalam mengadakan kontak. Privette & Delawder (1982) bahkan mengajukan asumsi bahwa kelompok atau teman-teman sebaya lebih unggul daripada tenaga-tenaga profesional, setidaknya dalam hal pembangunan hubungan (*rapport*) yang segera dan keefektifan yang ada dalam hubungan kesederajatan. Sementara itu faktor kesamaan pengalaman dan status non professional yang dimiliki oleh konselor sebaya menyebabkan mereka dapat lebih diterima ketimbang penolong atau konselor profesional khususnya bagi konseli yang suka menghindar (Sandmeyer, 1979).

Dari beberapa pandangan di atas, konseling sebaya (*peer counseling*) kiranya menjadi salah satu pilihan penting yang perlu dikaji dan diperhitungkan oleh kalangan konselor profesional. Penting sebagai salah satu bantuan layanan konseling, khususnya untuk bantuan pengatasan masalah di kalangan remaja/pemuda yang seusia. Faktor lain yang mendasari pemikiran pentingnya konseling sebaya, khususnya untuk kelompok adolesen dan pemuda (tingkat SMA dan PT), adalah apa yang disebut dengan budaya pemuda (*youth culture*). Budaya pemuda antara lain dicirikan oleh sifat penuh rahasia yang menjadi alat menjaga diri dari sanksi orang dewasa, dan upaya menarik diri secara sosial dari keluarga; kuatnya kebutuhan afiliasi dan rasa ingin diterima oleh kelompok sebaya dan pentingnya teman sebaya sebagai agen sosialisasi dan latar sang pemuda mencari identitas diri (Shertzer & Stone, 1981). Pencarian identitas diri (*self-identification*) dicirikan dengan membangun relasi/komunikasi dengan orang lain, menarik perhatian orang lain untuk tujuan mendapat pengakuan dan penerimaan diri ditengah-tengah kelompoknya. Teman seusia nampaknya menjadi teman yang nyaman ketika individu mulai akan membangun identitasnya.

### **B. *Peer Counseling* dan Tujuan yang diharapkan**

Guna mendapatkan wawasan mengenai pentingnya konseling sebaya, perlu adanya pemahaman mengenai apa itu konseling sebaya. Menurut Judy A. Tindall & H. Dean Gray (1985) 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.

Pemahaman tentang konseling sebaya (*peer counseling*) di atas mengisyaratkan bahwa *peer counseling* adalah pelayanan pemberian bantuan interpersonal yang dilakukan oleh orang-orang nonprofessional yang menjalankan suatu peranan bantuan kepada orang-orang lain yang sebaya. Pemberian bantuan interpersonal disini menunjukkan adanya proses perjumpaan yang terjadi melalui tatap muka antara seorang konselor dan seorang konseli. Proses perjumpaan yang terjadi dalam aktivitas yang bercorak konseling diharapkan mampu tercipta sebuah dialog yang mendalam dan

genuine. Untuk ini diperlukan adanya hubungan yang saling percaya diantara konselor dan konseli, terciptanya komunikasi yang saling terbuka dan terjadinya pemberdayaan konseli agar mampu mengambil keputusan. Penciptaan hubungan diantara keduanya (konselor dan konseli) sangat penting, sebab hubungan konselor dengan konseli merupakan “jantung” dari keseluruhan proses konseling. Hubungan konselor dengan konseli menjadi dasar dalam keseluruhan proses konseling. Bahkan, menurut pendekatan eksistensial, dalam keseluruhan proses konseling yang paling utama adalah hubungan konselor dengan konseli, karena situasi hubungan tersebut merupakan stimulus untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan, yaitu terjadinya perubahan ke arah yang positif, dan terciptanya satu kondisi agar konseli merasa bebas melakukan eksplorasi diri, penyesuaian diri dan kesehatan mental, kebebasan secara psikologis tanpa mengabaikan tanggungjawab sosial, (Corey1986, Herman Nirwana 1997, Shertzer & Stone, 1981).

### **C. Konselor Sebaya dan Dasar-dasar Keterampilan Komunikasi yang perlu dilatihkan**

Konseling sebaya dilakukan oleh orang non-professional artinya bahwa individu yang berperan sebagai konselor sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. Dengan kata lain inividu/tenaga non profesional yang menjalankan peran membantu itu adalah usianya kurang lebih sama dengan individu yang dilayani (Tindal & Gray, 1985) Mereka adalah para siswa (remaja/pemuda/mahasiswa) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan dan supervisi konselor ahli/profesional (Shertzer & Stone,1981). Ini berarti peran dan kehadiran konselor ahli tetap diperlukan dalam konseling sebaya. Dengan demikian nampak bahwa model hubungan dalam konseling sebaya ini bercorak *triadic*, yaitu hubungan yang terjadi antara konselor ahli/profesional, konselor teman sebaya dan konseli teman sebaya.

Pertanyaan muncul ”Mampukah teman sebaya menjalankan tugas membantu teman sebayanya yang mengalami kesulitan?”. Bron, (1971), Privitte & Delawder (1982), mengemukakan bahwa dengan seleksi yang baik dan latihan yang memadai, Orang awam seperti mahasiswa/siswa tingkat SMU akan mampu berbuat sama efektif dan konstruktifnya dengan konselor profesional dalam membantu teman sebayanya. Dalam persepektif ini, para konselor profesional bertanggung jawab untuk memberikan kepada para nonprofesional, training/pelatihan yang baik, penjelasan tentang standar etik, supervisi yang pantas, dan dukungan pada orang yang dilatih sehingga dapat berkontribusi pada tersedianya tenaga yang potensial.

Berdasarkan format training konseling dari Carkhuff (1969), Ivey (1973) ada sejumlah dasar-dasar keterampilan komunikasi yang perlu dilatihkan pada "*Peer Counselor*" atau kepada tenaga non profesional. Dasar-dasar keterampilan tersebut meliputi: (1) *Acceptance*, merupakan teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan minat, pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan konseli dan sikap menerima pribadi konseli sebagai suatu keseluruhan, (2) *Attending*, yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika konselor/*helper* memberikan perhatian penuh pada konseli/*helpee*, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada konseli, (3) *Summarizing*, ketrampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli, (4) *Questioning*, yaitu teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam, (5) *Genuineness*, adalah mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu, (6) *Assertiveness*, kemampuan mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain, (7) *Confrontation*, adalah ekspresi konselor tentang ketidakcocokannya dengan perilaku konseli. Dengan kata lain, konfrontasi adalah ketrampilan konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan dan inkongruensi dalam diri konseli, (8) *Problem Solving*, adalah proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu.

Selanjutnya, Tindall dan Gray (1985), mengemukakan adanya sejumlah kondisi yang sangat dibutuhkan untuk menyelenggarakan program konseling sebaya dengan sukses, antara lain: (a) setiap orang yang terlibat dalam program perlu terlibat dalam perencanaan, (b) program pelatihan spesifik, bisa dalam kelas, workshop, atau seminar training, (c) program latihan terstruktur baik, cukup memungkinkan *trainees* untuk mendapatkan pelatihan terpadu, (d) individu yang memiliki kualitas sensitivitas, kehangatan, dan kesadaran tentang orang lain, efektif menjadi *trainees* (e) supervisor dari *trainees* (orang yang dilatih) sangat penting keberadaannya, termasuk untuk memberikan *follow up* pada *peer-counseling* yang sedang dijalankan *helper*, (f) evaluasi mesti menjadi bagian dari training dan program *peer counseling*, guna mengukur kemajuan dan masalah-masalah, menjadi bagian terintegrasi dari keseluruhan program

yang diadakan tenaga profesional, (g) aspek Etik dari latihan mesti diajarkan secara tepat dan disupervisi secara menyeluruh.

#### **D. Penutup**

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *peer counseling* sebagai proses pemberian bantuan interpersonal oleh tenaga non profesional kepada individu (konseli) yang memiliki masalah, dapat menjadi salah satu pilihan penting yang perlu dikaji dan diperhitungkan oleh kalangan konselor profesional. Konselor sebaya (*peer counselor*) yang bekerja di bawah supervisi konselor profesional (Shertzer & Stone, 1981) hendaknya mampu menjadi sahabat yang baik, menjadi pendengar aktif bagi teman sebayanya yang membutuhkan perhatian, mampu menangkap ungkapan pikiran dan emosi di balik ekspresi verbal maupun non verbal, dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain bersikap tulus, tanpa pamrih (*genuine*), dapat menerima orang lain tanpa syarat (*respect/positive regard*), dan memungkinkan mampu membantu memecahkan masalah konseli teman sebayanya. Prinsip kinerja, bahwa seorang konselor sebaya hendaknya memiliki sejumlah ketrampilan dasar komunikasi sebagai berikut: *acceptance, attending, summarizing, questioning, genuineness, assertiveness, confrontation, dan problem solving.*

Disisi lain bahwa program training atau pelatihan bagi calon *peer counselor* menuntut adanya satu kondisi tertentu menyangkut aspek personal yang terlibat, bentuk pelatihan, kualitas individu, kehadiran dari supervisor, pentingnya evaluasi dan aspek Etik yang perlu diajarkan. Semoga *peer counseling* dapat menjadi model pelayanan bagi konseli sebaya yang membutuhkan bantuan penyelesaian masalah. \*)

---

\*) Penulis adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun