

Pelatihan Konselor Sebaya pada Siswa SMA di Jakarta Barat

Peer Counselor Training for High School Students in West Jakarta

Widya Risnawaty, Sandi Kartasasmita, Denrich Suryadi
Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
Jalan Letjen. S. Parman No. 1, Jakarta 11440, Indonesia
widyar@fpsi.untar.ac.id; sandik@fpsi.untar.ac.id; denrichs@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The present community service activities were held to provide peer counselor training for high school Students in West Jakarta. Results from our survey showed several problems such as high achievement demand from parents, disparity between peer groups, and verbal abuse from parents. Despite these problems, students prefer to share their problems with their peers to consulting their problems with the Guidance and Counseling (GC) teacher, subject teacher, or homeroom teacher. To address this problem, the solution offered was to prepare assistance for GC teachers by giving training to selected students so that they are able to help other students, that is as peer counselors. Students who were trained must pass a selection process to meet standard qualifications as peer counselors. The peer counselor training aimed to provide competency-based knowledge and skills as a counselor. The task of these peer counselors was to act as peer assistants who can accommodate stories and complaints from peers based on basic counselling skills. Peer counselors are expected to help reduce psychological tension experienced by peers in need. The implementation stages included the following: socializing the program, implementation of training with 14 sessions, practices and supervisions, and evaluation program. Through the training, the students were successfully introduced to simple theories and counseling skills to trainees. After 6 simulated exercises, each participant experienced better counseling skills. However, to keep improving their skills, it is necessary that the trainees be given a periodic training and a strong support from the school, especially from GC teachers.

Keywords: peer counselor; teenage problems; training

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah memberikan pelatihan konselor sebaya bagi siswa SMA. SMA tersebut berlokasi di Jakarta Barat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan telah ditemukan beberapa permasalahan, antara lain adanya tuntutan berprestasi yang tinggi dari orang tua, kesenjangan antargrup pertemanan, dan kekerasan verbal dari orang tua. Selain itu, siswa lebih memilih menceritakan masalah kepada teman sebayanya dibandingkan kepada guru BK (Bimbingan dan Konseling), guru pengampu mata pelajaran, ataupun guru wali kelas. Untuk membantu pihak sekolah, solusi yang ditawarkan adalah menyiapkan tenaga bantuan bagi guru BK dengan cara melatih siswa-siswa terpilih untuk dapat membantu siswa lain yang disebut dengan istilah konselor sebaya. Siswa yang dilatih telah melalui proses seleksi dengan tujuan memenuhi kualifikasi standar sebagai konselor sebaya. Pelatihan konselor sebaya ini bertujuan memberikan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang berbasis kompetensi sebagai konselor. Adapun tugas konselor sebaya ini adalah menjadi rekan yang dapat menampung cerita dan keluh kesah dari teman sebaya dengan ditunjang keterampilan dasar konseling. Para konselor sebaya diharapkan dapat membantu menurunkan ketegangan psikologis yang dialami oleh teman sebaya yang membutuhkan. Metode

pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan bentuk pelatihan dan dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu menyosialisasikan program, melaksanakan pelatihan, yang meliputi teori, praktik, dan supervisi selama empat belas sesi, dan evaluasi program. Hasil pelatihan adalah memperkenalkan dasar-dasar teori dan keterampilan konseling sederhana bagi peserta pelatihan. Dalam enam kali simulasi yang dilatihkan, peserta masing-masing mengalami peningkatan keterampilan. Untuk dapat terus meningkatkan keterampilan tersebut perlu ditunjang latihan berkala, dalam hal ini sangat membutuhkan dukungan dari pihak sekolah, khususnya guru BK.

Kata kunci: konselor sebaya; masalah remaja; pelatihan

PENDAHULUAN

SMA yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di area Jakarta Barat. Adapun alasan pemilihan sekolah tersebut didasarkan pada kebutuhan pihak sekolah tersebut terhadap tenaga konselor untuk diperbantukan dalam mengatasi permasalahan siswa-siswinya. Sejauh amatan dari pihak sekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan keluhan psikologis, seperti (a) perasaan tertekan karena tuntutan orang tua yang tinggi terhadap hasil belajar; (b) adanya beberapa tindakan pelanggaran di sekolah, seperti keterlambatan; (d) stres karena diabaikan atau tidak dipedulikan oleh teman-temannya sehingga terjadi kesenjangan dalam pertemanan; (d) hambatan dalam komunikasi antara siswa dan teman-temannya di sekolah; (e) interaksi yang kurang harmonis antara siswa dan orang tua, seperti pertengkaran secara verbal. Ragam keluhan tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan pihak sekolah. Namun, beberapa siswa yang mengalami masalah psikologis tersebut lebih memilih berbagi cerita kepada teman daripada bercerita kepada guru (Gambar 1).



Gambar 1. Gambaran kondisi di sekolah mitra

Gambaran kondisi di SMA tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari Dewi dan Risnawaty (2012) pada 716 siswa SMA di tiga kota (Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya). Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa sebagian besar partisipan yang terlibat memilih cara mengatasi masalahnya dengan berbagi cerita kepada teman, yaitu sebanyak 58.5%. Selain berbagi cerita kepada teman, terdapat beberapa cara lain yang dipilih oleh partisipan tersebut, antara lain (a) berbagi cerita kepada orang tua (31.8%), (b) mengekspresikan perasaan dan masalah remaja dengan mengunggah pada media sosial (*update* status) sebanyak 23.6%, dan (c) membiarkan masalah yang dihadapi (44.3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa menceritakan masalah kepada teman merupakan cara yang paling banyak dipilih partisipan siswa SMA tersebut dalam mengatasi masalah. Satu temuan yang perlu diperhatikan dengan sangat hati-hati adalah ada 44.3% siswa lebih memilih memendam sendiri masalahnya.

Selain gambaran tersebut, hasil penelitian Dewi dan Risnawaty (2012, 2013) juga memaparkan bahwa dari 716 siswa SMA yang menjadi partisipan, sebanyak 91.1% partisipan mengakui bahwa permasalahan yang dihadapi relatif beragam. Dari 91.1% siswa tersebut seluruhnya pernah mengalami masalah dengan orang tua, dalam berbagai bentuk dengan intensitas yang berbeda-beda. Lebih dari separuh partisipan (58.7%) memiliki permasalahan dengan temannya. Hanya sedikit partisipan yang memiliki permasalahan dalam berinteraksi dengan guru, yaitu sekitar 22.5%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Darmayanti, Lestari, Ramadani (2011) dan Endang (2013) bahwa remaja memiliki kedekatan yang sangat tinggi dengan teman sebayanya. Partisipan dalam penelitian tersebut lebih memilih untuk bercerita kepada teman karena merasakan kedekatan yang lebih kuat kepada teman dibandingkan dengan orang tua. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa teman sebaya dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan, sumber afeksi, dan simpati.

Berdasarkan hasil penelitian yang terkait dengan masalah remaja yang telah dipaparkan tersebut, terlihat bahwa remaja memiliki tantangan dan masalah yang perlu segera ditangani agar tidak berdampak buruk terhadap kondisi psikologisnya. Namun, tidak semua remaja dapat mengatasi sendiri masalahnya. Secara khusus, terkait dengan kondisi pada SMA yang menjadi mitra dalam kegiatan ini. Sejauh ini pihak sekolah berusaha mengatasi dengan memberi saran kepada siswa untuk dapat meminta bantuan kepada guru-guru, selain guru Bimbingan Konseling (BK) yang dianggap dekat oleh siswa yang bersangkutan. Namun, tampaknya upaya tersebut kurang efektif karena siswa kesulitan untuk bersikap terbuka. Hal itu menunjukkan bahwa ada jarak dalam relasi antara guru dan siswa. Sebagai upaya untuk membantu serta menunjang kinerja guru BK agar dapat menampung kebutuhan pendampingan dan konseling dari para siswa, solusi yang telah ditawarkan kepada pihak sekolah adalah program pelatihan bagi konselor sebaya sebagai pendamping guru BK.

Konselor sebaya adalah individu yang memberikan bantuan kepada orang lain yang sebaya agar dapat mengatasi masalahnya. Relasi yang terjalin bersifat interpersonal dan dilakukan oleh nonprofesional (Tindall dan Gray, 1985 dalam Zamroni dan Masturi, 2017). Kata *sebaya* mengandung makna individu, umumnya mengacu pada makna anak atau remaja, yang memiliki tingkat kematangan yang relatif serupa (Tindall & Gray, 1985 dalam Ambarsari, Fadhila & Christiana, 2017).

Bentuk bantuan psikologis dalam model pelatihan konselor sebaya pernah diujicobakan dalam beberapa konteks penelitian, antara lain (a) pelatihan *peer counseling* pada lingkup anak panti asuhan di PSAA (Panti Sosial Asuhan Anak) Tunas Bangsa di Pati (Zamroni & Mastuari, 2017); (b) pelatihan konselor sebaya bagi siswa SMU untuk meningkatkan efikasi diri agar tidak terbawa pada pergaulan bebas dan narkoba (Fathiyah & Harahap, 2013); (c) pelatihan serupa juga dilakukan di SMAN 1 Segedong dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan interpersonal (Hendrik & Elmansyah, 2018); (d) pada penelitian lain, diujicobakan pula konseling teman sebaya untuk mengurangi kecanduan *game online* (Prasetiawan, 2016); (e) pelatihan konselor sebaya pada umat Muslim di masjid Baiturrahman Arjowinangun, Kecamatan Kedungkandang, Malang. Pelatihan ini ditujukan untuk mendidik masyarakat umum yang berminat menjadi konselor agar dapat membantu para keluarga yang mengalami masalah (Qomariyah, Jazari, dan Jannah, 2017).

Konseling merupakan teknik yang ditujukan untuk mengubah perilaku seseorang, yang bersumber pada pengetahuan psikologis (Gunarsa, 1992; Geldard & Geldard, 2005; Burke, 1989 dalam Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2015). Selain itu, konseling juga dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas yang ditujukan

untuk membantu konseli (orang yang membutuhkan bantuan) yang mengalami masalah sehingga menghambat tugas perkembangan, ataupun kemampuan menyesuaikan diri, sampai dapat kembali berfungsi normal (Kottler & Brown, 1996 dalam Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2015). Pepinsky dan Pepinsky (1954, dalam Gunarsa 1992) menyatakan bahwa proses konseling merupakan interaksi yang terjadi antara konselor (pihak yang memberi bantuan) dan klien/konseli (pihak yang membutuhkan bantuan), yang berlangsung dalam konteks profesional dan ditujukan untuk mencapai perubahan perilaku pada klien atau konseli.

Tujuan konseling dijelaskan sebagai berikut (Gunarsa, 1992, h.27): (a) membantu klien untuk mengetahui apa yang harus dan akan dilakukan dalam berbagai area kehidupan; (b) membantu klien untuk merasa lebih baik, jauh dari ketegangan dan tekanan yang dirasakan terus-menerus sebagai dampak dari persoalan yang dihadapi; (c) membantu klien agar dapat berfungsi maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki; (d) membantu klien untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dengan bersikap positif dan optimis; (e) membantu klien agar dapat hidup lebih efektif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.

Terdapat tujuh hal yang perlu diperhatikan dalam proses konseling (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2010; Geldard & Geldard, 2005; Hersen & Van Hasselt, 1998; Lukas, 1993), antara lain (a) adanya hubungan antara orang yang mencari pertolongan dan yang menolong. Artinya, terdapat hubungan yang saling percaya sehingga tercipta perasaan nyaman, perasaan diterima, dan dapat bekerja sama; (b) konselor yang terlatih adalah seorang konselor mengikuti pelatihan-pelatihan yang memadai sehingga orang tersebut layak disebut seorang konselor; (c) konselor yang terlatih tersebut harus memiliki keahlian dan kepribadian penolong; (d) konselor dapat menolong orang untuk belajar; (e) konselor membantu konseli untuk belajar melihat dan memahami hubungan antara diri sendiri dan permasalahan yang sedang dialaminya; (f) konselor membantu untuk menumbuhkan cara-cara produktif dalam menyelesaikan masalah dengan menumbuhkan kompetensi hubungan intrapersonal dan interpersonal; (g) konselor membantu konseli untuk menemukan pemahaman baru (*insight*) atas dirinya saat konseli menghadapi masalahnya.

Terdapat tujuh keterampilan dasar yang diperlukan untuk menjadi seorang konselor, yaitu (a) melakukan observasi, (b) mewawancarai, (c) menunjukkan empati, (d) mendengarkan aktif, (e) memparafrasekan jawaban konseli/klien, (f) mengidentifikasi masalah, dan (g) memberikan dukungan bagi teman yang membutuhkan bantuan. Keterampilan observasi (Satler, 1988) adalah keterampilan mengamati, bukan sekadar melihat atau memandang. Mengamati bermakna memusatkan perhatian pada suatu objek, berusaha menangkap detail dan memaknai detail tersebut sebagai informasi yang berharga. Dalam proses konseling, observasi digunakan untuk mengukur keselarasan antara cerita yang disampaikan oleh konseli dan perilaku yang ditampakan, ekspresi wajah dan emosi yang ditunjukkan oleh yang bersangkutan. Tipe observasi yang digunakan adalah observasi naratif yang berbentuk pencatatan secara kualitatif, dan *event recording* yang berbentuk pencatatan secara kuantitatif. Keterampilan berikutnya adalah keterampilan wawancara. Keterampilan wawancara (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2010; Morrison, 2008) adalah proses untuk mengumpulkan informasi dari seseorang, baik yang terkait dengan cerita pengalaman individu tersebut, ataupun yang berhubungan dengan kondisi psikologisnya (emosi, cara berpikir, atau tindakannya). Proses mengumpulkan informasi ini dilakukan dengan cara bertanya. Keterampilan wawancara juga perlu didukung dengan keterampilan mendengarkan aktif dan kemampuan untuk memparafrasekan jawaban konseli.

Keterampilan mendengarkan secara aktif adalah kemampuan untuk memahami, merefleksikan, dan menginterpretasikan kembali isi pembicaraan lawan bicara. Bukan sekadar aktivitas mendengarkan suara, kata atau kalimat, melainkan mampu memahami ide secara tepat seperti pesan yang dimaksudkan oleh si pengirim pesan. Untuk menghindari kesalahpahaman kadang kala perlu dilakukan konfirmasi, terutama untuk pesan-pesan yang bersifat ambigu atau muatan idenya kurang lengkap. Keterampilan mendengarkan secara aktif juga meliputi kemampuan untuk mengamati sekaligus menginterpretasikan bahasa nonverbal (Geldard & Geldard, 2005). Agar dapat memahami keluhan konseli dari sudut pandang konseli, sangat diperlukan keterampilan empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan menghayati permasalahan konseli dari sudut pandang konseli. Selain empati, keterampilan lain yang juga diperlukan adalah keterampilan memparafrasekan jawaban konseli, keterampilan untuk merefleksikan kembali kata-kata yang digunakan oleh konseli atau klien, baik yang terkait dengan isi cerita maupun yang berhubungan dengan perasaan agar konseli merasa dipahami oleh konselornya (Geldard & Geldard, 2005). Keterampilan lainnya adalah kemampuan untuk mengidentifikasi masalah. Identifikasi masalah merupakan upaya untuk memahami jenis, karakteristik kesulitan atau masalah yang dihadapi konseli. Pengidentifikasian masalah dilakukan oleh konselor agar konselor dapat memahami permasalahan yang dialami oleh konseli dan dapat menemukan apa yang menjadi penyebab ketidaknyamanan psikologis tersebut (Geldard & Geldard, 2005). Setelah penyebab masalah diidentifikasi, langkah selanjutnya adalah memberikan dukungan bagi teman yang membutuhkan bantuan agar teman yang sedang memiliki masalah tersebut termotivasi untuk menemukan solusi atas masalahnya. Cara yang dapat dilakukan adalah mengenali apa yang menjadi kekuatan atau potensi yang dimiliki oleh konseli atau klien, yang kemudian akan dijadikan modal dasar bagi konseli untuk bertahan dan bangkit mengatasi masalahnya (Varenhorst, 2010).

Solusi berupa program pelatihan konselor sebaya dianggap paling memadai seturut kondisi yang ada di SMA tersebut. Solusi tersebut dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain (a) siswa umumnya lebih nyaman untuk bercerita dengan temannya yang sebaya dibandingkan dengan guru atau figur yang dirasa lebih dominan; (b) tidak memungkinkan melatih guru-guru bidang studi untuk menjadi konselor karena pada dasarnya tidak semua guru bidang studi berminat untuk menjadi konselor; (c) apabila guru bidang studi diberi tugas tambahan sebagai konselor bagi siswa, dikhawatirkan akan membuat guru menjadi tidak fokus pada tugas utama sebagai pengajar bidang studi. Pada kenyataannya, tugas dan tanggung jawab guru selaku guru bidang studi juga sangat banyak.

Tujuan program pelatihan konselor sebaya adalah memberdayakan siswa terpilih agar dapat menjadi perpanjangan tangan pihak sekolah sekaligus diharapkan dapat menjadi sarana pertolongan pertama bagi siswa yang memiliki masalah. Jika siswa dapat berbagi permasalahan psikologis yang membebaniya kepada teman yang dapat dipercaya, tentunya siswa tersebut dapat mengurangi ketegangan ataupun kecemasan yang dirasakan. Pada akhirnya, diharapkan dapat merasakan kelegaan dan berpikir lebih jernih dalam menghadapi masalahnya.

Terlaksananya kegiatan pelatihan konselor sebaya ini telah memberikan manfaat bagi pihak mitra, antara lain (a) guru BK di SMA mitra terbantu dengan hadirnya siswa yang terlatih menjadi konselor; (b) guru BK dapat mendeteksi lebih dini mengenai kondisi siswa yang membutuhkan bantuan sehingga dapat dijadikan acuan untuk memetakan masalah siswa dan pemberian konseling, antara lain masalah hubungan interpersonal dengan teman atau orang tua, kesulitan belajar dan prestasi akademik; (c)

pihak sekolah dapat menumbuhkembangkan nilai-nilai kepedulian pada siswanya, khususnya mereka yang menjadi konselor sebaya; (d) siswa yang terpilih menjadi konselor sebaya mendapatkan pelatihan intensif yang setara dengan empat puluh jam pelatihan sehingga memiliki kompetensi dasar sebagai konselor sebaya.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan ini lebih ditekankan pada porsi praktik, sedangkan pengetahuan dasar tetap diberikan dalam bentuk pemaparan teori, yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip dasar konseling. Adapun komponen praktik terbagi dalam bentuk kegiatan (a) melatih keterampilan dasar konseling, yaitu melakukan observasi, mewawancarai, menyatakan empati, mendengarkan aktif, memparafrasekan jawaban konseli/klien, mengidentifikasi masalah, dan memberikan dukungan; (b) melakukan simulasi peran sebagai konselor dan konseli; (c) melakukan latihan konseling untuk penanganan keluhan dari konseli (teman sebaya) yang dilakukan di bawah supervisi pakar; (d) memberikan kegiatan kasuistik, yaitu pembahasan beragam kasus yang sudah ditangani selama sesi praktik di sekolah.

Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap, yaitu (1) tahap sosialisasi, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi program dan tindak lanjut. Kegiatan pertama, tahap sosialisasi adalah mempromosikan program kegiatan pelatihan konselor sebaya tersebut kepada siswa yang difasilitasi oleh pihak sekolah. Tanggal dan waktu pelaksanaan kegiatan promosi telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada 5 Maret 2018, pukul 09.00 – 12.00 wib (Gambar 2). Terdapat empat kelas yang dilibatkan dalam kegiatan sosialisasi tersebut, yaitu kelas X-IPA (13 siswa), kelas X-IPS (10 siswa), kelas XI-IPA (24 siswa), dan Kelas XI-IPS (20 siswa). Total peserta yang mengikuti acara sosialisasi program sebanyak 67 siswa, yang terdiri atas 33 siswa perempuan dan 34 siswa laki-laki. Kelas XII sengaja tidak dilibatkan karena sedang mempersiapkan ujian akhir nasional (UAN).



Gambar 2. Sosialisasi program

Setelah proses sosialisasi dilakukan, selanjutnya membuka pendaftaran bagi calon peserta. Jumlah peserta yang berminat dan mendaftar untuk mengikuti kegiatan pelatihan konselor sebaya sebanyak 28 orang: 12 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki; dengan rincian sebagai berikut: (a) kelas X-IPA (7 orang); (b) X-IPS (3 orang); (c) XI-IPA (7 orang), dan (d) XI-IPS (11 orang). Kemudian, dilanjutkan dengan tahap seleksi yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan psikologis untuk menyeleksi para kandidat peserta. Kegiatan seleksi yang dilakukan adalah pemeriksaan psikologis, yang meliputi tes inteligensi dan kepribadian. Tes seleksi dilaksanakan pada 19 Maret 2018, mulai pukul 10.00 – 12.00. Jumlah peserta yang hadir untuk mengikuti tes seleksi

sebanyak 15 orang (9 perempuan dan 6 laki-laki) dari 28 pendaftar, dengan perincian sebagai berikut: (a) X-IPA (6 orang), (b) X-IPS (2 orang), (c) XI-IPA (3 orang), dan (d) X-IPS (4 orang). Data yang diperoleh dari hasil pemeriksaan psikologis kemudian diinterpretasi oleh psikolog yang telah dipersiapkan oleh tim. Proses seleksi didasarkan pada kriteria berikut: memiliki kapasitas inteligensi minimal rata-rata dan di atas rata-rata, mampu mengendalikan emosi dengan baik, memiliki minat sosial yang tinggi, memiliki keinginan dan kemauan untuk menolong temannya. Berdasarkan kriteria tersebut, terseleksilah 9 orang peserta, yang terdiri atas 5 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Kemudian, mereka diminta untuk menandatangani kontrak belajar yang dilaksanakan dalam empat belas sesi pelatihan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan pelatihan selama empat belas sesi yang diselenggarakan selama lima hari, kemudian dilanjutkan dengan supervisi lapangan sebanyak dua kali dalam dua bulan (Gambar 3 dan Gambar 4).



Gambar 3. Pelatihan konselor sebaya

**Tabel 1
Agenda Pelaksanaan**

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	26 Maret 2018	Pelaksanaan pelatihan Sesi 1, 2, 3 (60% teori, 40% praktik) Materi: (1) Pengantar dan penandatanganan kontrak belajar, (2) wewenang dan tanggungjawab konselor sebaya, (3) etika konselor
2.	27 Maret 2018	Pelaksanaan pelatihan Sesi 4,5,6 (50% teori, 50% praktik) Materi : (4) Dasar-dasar pengetahuan konseling, (5) prosedur merujuk, (6) observasi
3.	10 April 2018	Pelaksanaan pelatihan Sesi 7,8,9 (50% teori, 50% praktik) Materi: (7) keterampilan wawancara: cara bertanya, empati, mendengarkan aktif, parafrase, (8) identifikasi masalah, (9) pemberian dukungan (<i>support</i>)
4.	11 April 2018	Pelaksanaan pelatihan Sesi 10, 11 (praktik dengan teman – 100% praktik)
5.	12 April 2018	Pelaksanaan pelatihan Sesi 12, 13 (praktik dengan kasus dari teman – 100% praktik). Sesi 14 (evaluasi kegiatan pelatihan dan pemberian umpan balik bagi peserta)
6.	18 April 2018	Serah terima hasil program dari Tim penulis kepada pihak sekolah

7. 26 Mei 2018 Tindak lanjut supervisi lapangan 1 bulan
 8. 18 Agustus 2018 Tindak lanjut supervisi lapangan 2 bulan
-



Gambar 4. Praktik konseling dengan teman sebaya

Tahap terakhir, yaitu sesi ke-14, adalah evaluasi program dan pemberian umpan balik bagi peserta. Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu secara kuantitatif dalam bentuk kuesioner kepuasan peserta terhadap pelatihan dan secara kualitatif melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh para instruktur. Penilaian kuantitatif dilakukan oleh para peserta pelatihan dengan cara memberikan penilaian terhadap materi pelatihan, pelaksanaan program pelatihan, dan kinerja instruktur pelatihan. Penilaian kualitatif dari peserta terhadap proses pelatihan dilakukan secara tertulis dan lisan. Adapun pemberian umpan balik bagi peserta dilakukan oleh fasilitator terkait dengan perkembangan kompetensi sebagai konselor sebaya. Penilaian tersebut disampaikan secara lisan satu per satu kepada peserta masing-masing.

Terkait dengan tindak lanjut dari pelaksanaan program pelatihan konselor sebaya, tim bekerja sama dengan pihak sekolah melakukan evaluasi secara berkala guna memantau penerapan hasil pelatihan. Pemantauan tersebut dilakukan pada 1--2 bulan setelah program pelatihan selesai dilaksanakan, dengan melakukan supervisi ke sekolah. Pada tahap supervisi pertama, instruktur pelatihan dibantu oleh guru BK sebagai pengawas sekaligus supervisi lapangan saat di sekolah. Proses praktik tersebut diikuti oleh sembilan peserta. Dalam aktivitas keseharian mereka di sekolah, rata-rata setiap peserta konselor sebaya tersebut sudah membantu 2--3 orang teman. Setelah latihan praktik di sekolah tersebut, peserta diminta untuk menuliskan apa yang dialami selama latihan serta kesulitan apa yang dihadapi selama proses tersebut. Kemudian, kesulitan tersebut dibahas bersama dan dicarikan solusi untuk mengatasi masalah yang dialami oleh konselor sebaya saat mendampingi teman-teman mereka.

Saat pemantauan pada tahap kedua, secara umum masing-masing konselor sebaya (KS) mengalami peningkatan jumlah teman yang sudah dibantu. Pada saat tindak lanjut bulan kedua ini, rata-rata para peserta telah membantu teman sebaya mereka sekitar 3--6 orang. Adapun ragam permasalahan yang dikeluhkan adalah masalah dalam relasi pertemanan, relasi dengan orang tua, dan kesulitan dalam pelajaran sekolah. Permasalahan yang dikeluhkan oleh teman sebaya pun relatif lebih beragam. Selain masalah dengan teman, keluarga dan pelajaran di sekolah, ada pula keluhan yang terkait dengan masalah pacaran, kerinduan pada keluarga (khususnya siswa yang tinggal di asrama), dan permasalahan mengenai kebingungan pemilihan jurusan saat kuliah nanti.

HASIL DAN DISKUSI

Secara umum, kegiatan pelatihan konselor sebaya di SMA telah berjalan lancar. Pelatihan dilakukan selama lima hari yang terbagi dalam empat belas sesi. Para peserta mendapatkan paparan tentang teori dasar-dasar konseling, praktik keterampilan dasar dalam konseling, dan praktik menangani kasus. Pada akhir proses pelatihan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner. Tabel 2 merupakan hasil kuesioner dari sembilan orang peserta.

Tabel 2
Hasil Evaluasi Peserta

No.	Pernyataan	Rerata Skor
Materi dan Pelaksanaan Pelatihan PKS (Program Konselor Sebaya)		
1.	Pelatihan PKS belum pernah diperoleh di sekolah	3.56
2.	Pelatihan PKS bermanfaat bagi saya	3.78
3.	Pelatihan PKS menambah wawasan saya	3.78
4.	Materi Pelatihan PKS mudah dipahami	3.56
5.	Materi Pelatihan PKS lengkap	3.56
6.	Kesan umum saya terhadap pelatihan PKS adalah baik	3.78
7.	Apabila dilakukan pelatihan sejenis di kemudian hari, saya berminat untuk mengikutinya	3.67
	Total	3.67
B Instruktur Pelatihan Program Konselor Sebaya		
1.	Instruktur menguasai materi pelatihan	3.67
2.	Instruktur menjelaskan materi yang disajikan dengan baik	3.78
3.	Instruktur memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya	3.78
4.	Instruktur menjawab pertanyaan peserta dengan jelas	3.78
5.	Instruktur menyajikan materi pelatihan sesuai dengan jadwal (tepat waktu)	3.67
6.	Kesan umum saya terhadap instruktur dalam pelatihan ini adalah baik	3.75
	Total	3.75

Hasil kuesioner menunjukkan informasi sebagai berikut: (a) hasil skor rata-rata sikap peserta terhadap materi pelatihan sebesar 3.67; (b) hasil skor rata-rata sikap peserta terhadap cara instruktur pelatihan memberikan materi sebesar 3.75. Skor hasil perhitungan kuesioner tersebut menunjukkan bahwa secara umum para peserta merasa puas dan memandang positif materi dan kegiatan pelatihan konselor sebaya yang telah dilaksanakan ditandai dengan pencapaian skor sebesar 3.67 (lebih besar daripada rerata hipotetik 2.5). Peserta juga menunjukkan sikap positif terhadap cara instruktur dalam memberikan pelatihan selama program. Hal itu ditunjukkan dengan pencapaian skor sebesar 3.75 (lebih besar daripada rerata hipotetik 2.5).

Hasil evaluasi secara kualitatif disimpulkan dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh para instruktur pelatihan, yang dapat dipaparkan sebagai berikut: (a) secara umum para peserta terlihat antusias karena mempelajari hal baru selain pelajaran sekolah, (b) metode belajar interaktif dan praktik yang digunakan dalam pelatihan memberikan pengalaman baru pada peserta mengenai cara belajar aktif yang nyaman; (c) selama pelatihan, peserta cukup aktif bertanya terkait materi yang sedang

disampaikan. Ada kalanya peserta membawa contoh permasalahan yang pernah dialami; (d) pada saat latihan untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli atau dalam hal ini teman sebaya (*building rapport*), peserta tidak mengalami kesulitan sama sekali karena pada dasarnya mereka memang sudah saling mengenal; (e) kesulitan yang umumnya ditemui saat berlatih adalah melakukan *probing*, yaitu upaya untuk memperdalam informasi, karena ternyata tidak mudah mengembangkan pertanyaan yang memang ditujukan untuk menggali informasi yang lebih dalam; (f) kesulitan lain yang juga dialami saat berlatih adalah melakukan identifikasi masalah serta menghindari kecenderungan untuk memberikan saran-saran praktis, menasihati atau bahkan bersikap menggurui. Sebagian besar para peserta pelatihan mengalami kesulitan saat mempraktikkan keterampilan tersebut. Keterampilan konseling akan semakin terasah jika dilatih dan dipraktikkan terus serta tekun melakukan evaluasi diri. Untuk menunjang kemajuan dalam latihan konseling, instruktur pelatihan juga menyediakan banyak kesempatan bagi peserta untuk mendiskusikan keluhan yang dialami oleh teman-teman yang menjadi konseli tersebut.

Peserta pelatihan telah mengenal berbagai pengetahuan tentang konseling, seperti dasar-dasar pengetahuan konseling, kode etik sebagai konselor, prosedur cara merujuk permasalahan teman yang mungkin perlu tindak lanjut para profesional, cara melakukan observasi dan wawancara, cara mengidentifikasi masalah dan bagaimana memberikan dukungan ataupun pemberdayaan pada teman yang memiliki masalah. Pemberian keterampilan dasar bagi peserta pun ditingkatkan dengan beberapa kali latihan.

Beberapa masukan dari peserta, antara lain peserta berharap porsi latihan praktik selama program ditambah karena empat sesi latihan (dua belas jam latihan kasus) masih dirasa kurang, dan sesi praktik dengan kasus nyata perlu ditambah lagi. Untuk variasi kasus memang diharapkan dapat diperkaya oleh peserta saat melakukan latihan langsung dengan teman di sekolah, tentunya tetap dengan supervisi dari pihak sekolah.

Ragam permasalahan yang dialami oleh siswa yang dibantu oleh konselor sebaya pun semakin beragam, antara lain konflik relasi baik dengan teman, orang tua maupun dengan pacar, kesulitan belajar di sekolah, dan kebingungan dalam pemilihan jurusan saat kuliah nanti. Pada kelompok siswa yang tinggal di asrama sekolah, beberapa di antaranya mengalami kerinduan pada keluarga dan rasa kesepian. Adanya peningkatan dari jumlah teman sebaya yang dibantu tersebut menunjukkan bahwa konselor sebaya tersebut telah berhasil membantu teman-teman sebayanya. Tindakan konselor sebaya tersebut menunjukkan kepedulian mereka terhadap kesejahteraan teman-temannya. Selain itu, dengan semakin banyak teman sebaya yang dibantu, permasalahan yang ditemui pun makin beragam sehingga semakin memperkaya pengalaman praktik konselor sebaya itu sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Program pelatihan konselor sebaya telah selesai dilaksanakan sampai tahap tindak lanjut terhadap implementasi program peserta mempraktikkan langsung untuk membantu teman yang membutuhkan bantuan. Secara umum, seluruh peserta puas dan mendapatkan manfaat yang banyak dari materi pelatihan yang diberikan. Keyakinan peserta akan kemampuan dan keterampilan yang telah dipelajari bertambah secara bertahap sejalan dengan bertambahnya frekuensi dalam membantu teman-teman.

Selain itu, pelatihan yang diberikan telah berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan baru terkait keterampilan dasar konseling. Uji coba penerapan di sekolah

sudah dilaksanakan dengan bantuan pihak sekolah. Guru BK telah membantu menyosialisasikan kepada seluruh siswa bahwa pihak sekolah telah memiliki program konselor sebaya. Para konselor sebaya diperkenalkan pada masing-masing kelas dan pelaksanaan konseling tersebut dipantau oleh guru BK. Dalam durasi satu bulan setelah pelatihan konselor sebaya selesai, konselor sebaya rata-rata dapat membantu teman sekitar 2--3 orang. Salah satu kesempatan praktik yang diberikan pihak sekolah kepada konselor sebaya tersebut adalah memberikan waktu khusus pada jam pelajaran BK untuk dimanfaatkan oleh siswa agar dapat berbagi cerita dan mengungkapkan permasalahan yang dirasa mengganggu. Kemudian, guru BK juga meminta para konselor mencatat topik permasalahannya dan melaporkan proses konseling dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan. Kemudian, catatan tersebut diserahkan kepada guru BK untuk dievaluasi, sehingga pihak sekolah terbantu dalam mengidentifikasi masalah siswa dan untuk kemudian dapat memberikan bantuan yang tepat.

Peserta dapat merasakan manfaat dari pelatihan konselor sebaya. Hasil pelatihan tersebut dapat dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas. Tidak sekadar membantu teman di sekolah, tetapi juga dapat digunakan untuk diri sendiri, sekaligus dapat dipraktikkan di lingkungan, seperti di asrama tempat tinggal, lingkungan tempat ibadah, ataupun dalam konteks pertemanan di luar lingkup sekolah.

Masukan dari pihak peserta sebagai bahan perbaikan, antara lain (a) waktu pelatihan dianggap terlalu singkat dan peserta menyarankan untuk menambah jumlah sesi latihan; (b) waktu pelaksanaan sebaiknya dilaksanakan di awal semester, sehingga peserta mendapatkan waktu pelatihan yang lebih lama; (c) peserta berharap pelatihan dapat dilakukan di Universitas Tarumanagara. Namun, hal ini tidak dapat diakomodasi karena tidak mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, (d) peserta merasa nyaman dan senang dengan cara penyampaian instruktur baik saat penyampaian teori maupun saat pembimbingan praktik konseling.

Beberapa perbaikan yang dapat diusulkan, antara lain (a) menambah porsi jam latihan atau praktik dengan supervisi, (b) perlu memperhitungkan lebih baik mengenai tanggal pelaksanaan, karena kegiatan di sekolah telah disusun dengan sangat ketat sehingga tidak jarang kegiatan pelatihan berbenturan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang lain; (c) akan lebih nyaman bila pihak sekolah dapat menyediakan ruangan khusus untuk konseling yang dapat digunakan oleh siswa; (d) pihak sekolah dapat membuat struktur organisasi pengelolaan konselor sebaya, yang pengawasannya berada di bawah kewenangan guru BK; (e) pihak sekolah dapat memperkenalkan secara resmi siswa yang telah terpilih menjadi konselor sebaya kepada teman-teman di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungan DPPM Universitas Tarumanagara dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga berterima kasih kepada kepala sekolah dan guru BK SMA yang menjadi mitra dalam kegiatan pelatihan atas dukungan, tempat, dan fasilitas sekolah untuk pelaksanaan program pelatihan konselor sebaya ini. Penulis juga berterima kasih kepada siswa-siswi SMA yang menjadi peserta pelatihan atas keaktifannya mengikuti kegiatan pelatihan konselor sebaya ini.

DAFTAR REFERENSI

Ambarsari, B. T., Fadhila, R. N., & Christiana, R. (2017, Mei). *Peer-group counseling* untuk mengurangi intensitas munculnya perilaku *cyberstalking* pada remaja.

- In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 118-125).
- Darmayanti, D., Lestari, Y., & Ramadani, M. (2011). Peran teman sebaya terhadap perilaku seksual pra nikah siswa SLTA Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 6(1), 24-27.
- Dewi, F.I.R., & Risnawaty, W. (2012). *Eksplanasi dan rancangan model ketangguhan (resiliency) untuk preventif perilaku berisiko pada remaja (studi remaja di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya)*. Naskah yang tidak dipublikasikan
- Dewi, F.I.R., & Risnawaty, W. (2013). *Eksplanasi dan rancangan model ketangguhan (resiliency) untuk preventif perilaku berisiko pada remaja (studi di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya)*. Naskah yang tidak dipublikasikan.
- Endang, B. (2013). Konseling teman sebaya pada remaja di era globalisasi. *Jurnal Cakrawala Kependidikan*, 7(2).
- Fathiyah, K. N., & Harahap, F. (2013). Konseling sebaya untuk meningkatkan efikasi diri remaja terhadap perilaku berisiko. *Staff. uny. ac. id*.
- Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic personal counseling: A training manual for counselors*. NSW, Australia: Pearson Education Australia.
- Gunarsa, S.D. (1992). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hendrik, H., & Elmansyah, T. (2018). Meningkatkan keterampilan interpersonal melalui konseling teman sebaya Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Segedong. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 22-26.
- Hersen, M. & Van Hasselt, V.B. (1998). *Basic interviewing: A practical guide for counselor and clinicians*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2010). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (7th edition). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Lukas, S. (1993). *Where to start and what to ask: An assessment handbook*. New York, NY: W.W. Norton & Company, Inc.
- Morrison, J. R. (2008). *The first interview* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (*peer counseling*) untuk mereduksi kecanduan *game online*. *Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-13.
- Qomariyah, F., Jazari, J., & Jannah, R. (2017). Konseling sebaya dalam membangun keluarga sakinah pada jamaah masjid Baiturrahman Arjowinangun kecamatan Kedungkandang kota Malang. *vicratina*, 2(1), 61-69.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2015). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Varenhorst, B.B., (2010). *Training peer helper: Coaching youth to communicate, solve problems, and make decisions*. Minneapolis, MN: Search Institute Press
- Zamroni, E., & Masturi, M. (2017). Pelatihan *peer counseling* pada remaja di panti sosial asuhan anak (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *Bagimu Negeri: Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 1(1).