

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KONSELING SEBAYA

1. Pengertian Konseling Sebaya

Secara etimologi, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.¹

Konseling dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai: 1) pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya, 2) pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah.²

Sedangkan konseling menurut Prayitno dan Erman Amti dikutip Anas Salahuddin mengungkapkan, bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.³

¹Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2004), h. 38-39

²Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001)

³Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012), h. 15

Adapun pengertian konseling menurut Mortense yang dikutip H. Muhammad Surya adalah, konseling sebagai suatu proses antar pribadi, dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya.⁴

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.⁵

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien, agar klien tersebut dapat memahami dan mengarahkan hidupnya sesuai dengan tujuannya.

Menurut kamus konseling, sebaya yang dalam bahasa Inggris disebut *Peer* adalah Kawan. Teman-teman yang sesuai dan sejenis; perkumpulan atau kelompok pra puberteit yang mempunyai sifat-sifat tertentu dan terdiri dari satu jenis.⁶

Menurut Benimoff teman sebaya yaitu orang lain yang sejajar dengan dirinya yang tidak dapat memisahkan sanksi-sanksi dunia dewasa serta

⁴H. Muhammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan*, (Bandung: Bhakti Winaya, 2003), h. 28

⁵Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), h. 10

⁶Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), h. 174

memberikan sebuah tempat untuk melakukan sosialisasi dalam suasana nilai-nilai yang berlaku dan telah ditetapkan oleh teman-teman seusianya dimana anggotanya dapat memberi dan menjadi tempat bergantung. Menurut Benimoff, orang lain yang sejajar diatas merupakan orang yang mempunyai tingkat perkembangan dan kematangan yang sama dengan individu, dengan kata lain teman sebaya adalah teman yang seusia.⁷

Menurut Santrock teman sebaya adalah individu-individu atau remaja dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Keduanya memiliki kesamaan dalam memberikan batasan pada pengertian teman sebaya yaitu bahwa teman sebaya merupakan teman yang sejajar atau memiliki tingkat usia dan kematangan yang sama.⁸

Teman sebaya adalah sekelompok individu yang mempunyai kesamaan dalam minat, nilai-nilai, pendapat, dan sifat-sifat kepribadian. Kesamaan inilah yang menjadi faktor utama pada individu dalam menentukan daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya.⁹

Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya individu menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai apa-apa yang

⁷Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 214

⁸Santock, J.W, *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Jada Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 232

⁹Yusuf, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h. 60

mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari pada teman-temannya, apakah sama dengan teman-temannya, atautkah lebih buruk dari apa yang remaja lain kerjakan. Hal demikian akan sulit dilakukan dalam keluarga karena saudara-saudara kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya).¹⁰

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa teman sebaya merupakan orang lain yang sejajar dengan tingkat usia dan kematangan yang sama serta biasa bermain dan melakukan aktivitas secara bersama-sama atau interaksi.

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya. Individu yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau bimbingan oleh konselor. Individu yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.¹¹

Konselor sebaya menurut salah satu ahli barat yang bernama Carr adalah seseorang yang terlatih dan mendapat pengawasan untuk memberikan

¹⁰Santock, J.W, *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Judo Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 287

¹¹Suwarjo, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja", Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

bantuan dan dukungan kepada orang yang sama umurnya atau dalam hal yang lain.¹²

Menurut Carr bimbingan konseling sebaya (*Peer Counseling*) merupakan suatu cara bagi individu untuk belajar bagaimana memperhatikan dan membantu individu lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu Tindall dan Gray mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall dan Gray konseling 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.¹³

Definisi lain menekankan konseling sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan oleh Kan bahwa “Konseling sebaya adalah memecahkan masalah menggunakan keterampilan dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang sebaya dengan kita”.¹⁴

Meskipun demikian, Kan mengakui bahwa keberadaan konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan

¹²*Ibid.*, 29 Februari 2008

¹³*Ibid.*, 29 Februari 2008

¹⁴Van Kan, *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 3. Peer-counseling.org

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.¹⁵

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan individu 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.¹⁶

Adapun menurut Judy “Konseling sebaya didefinisikan sebagai berbagai perilaku membantu interpersonal (individu lain) yang dilakukan oleh non profesional yang melakukan peran membantu kepada orang lain.”¹⁷

¹⁵Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*,” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008

¹⁶*Ibid.*, 29 Februari 2008

¹⁷Agus Akhmadi, “*Konseling Sebaya Dalam Bimbingan Konseling Komprehensif*”, Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Surabaya, h. 5

Kerangka pemikiran konsep *Peer Helper Salzer and his Associates*¹⁸ mengemukakan lima teori yang mendasari *Peer Delivered services*, yaitu: teori dukungan sosial, *experience knowledge*, *helper-therapy*, teori pembelajaran sosial, dan teori perbandingan sosial. Studi lain yaitu *social interest* yang dikemukakan oleh Adlerian menjelaskan mengenai pelatihan *peer helper*, bahwa dalam perkembangannya teori Adler menyatakan bahwa dengan menolong antara sesama akan meningkatkan rasa kebersamaan dan rasa saling kebergantungan antara individu. Pendapat lain menyatakan bahwa, dengan menolong sesamanya, individu membantu dirinya untuk mengembangkan *sense of being and living*.¹⁹

Terlepas dari penelitian mengenai *peer helper*, diperlukan adanya beberapa teori yang benar-benar menjadi dasar pengembangan dan asumsi awal mengenai *peer helper*. Konsep mengenai *peer helper* dalam *Family Health International*²⁰ mengemukakan asumsi serta dasar pengembangan *peer helper*, yaitu:

- a. *Social Learning Theory* (Bandura). Dimana teori ini mengemukakan bahwa manusia merupakan model bagi manusia lainnya, dan beberapa orang (*significant other*) memiliki pengaruh untuk mendatangkan

¹⁸Aldag, “*Developing Peer Helping Program And Testing Effectiveness*”. Thesis of middle east technical University. Disertasi doktor pada Social Sciences of Middle East Technical University, (2005), h. 4

¹⁹*Ibid.*, h. 4

²⁰*Ibid.*, h.17

perubahan pada diri individu, baik itu secara nilai-nilainya maupun persepsi mereka.

- b. *Theory of Reasoned Action*, menyatakan bahwa satu elemen yang paling mempengaruhi perubahan perilaku pada diri suatu individu mengenai orang lain disekitarnya terletak pada bagaimana norma sosial serta persepsi yang dimiliki.
- c. *Diffusion of innovation Theory*, menyatakan bahwa orang yang dapat dipercaya (dalam hal ini adalah pemimpin) dari suatu populasi merupakan seseorang yang membawa perubahan pada perilaku melalui pemberian informasi dan mempengaruhi norma dalam kelompok pada suatu komunitas.

Berbagai macam teori yang dikemukakan di atas bukanlah menjadi sesuatu hal yang bertolak belakang antara satu dengan yang lainnya. Teori-teori dasar yang dikemukakan merupakan suatu upaya dalam memahami konsep *peer helper* secara lebih mendalam.²¹

Dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada

²¹<http://alamsetiabakti.blogspot.com/2013/01/konseling-teman-sebaya-peer-helping.html>
diakses pada tanggal 25 Februari 2015

- 6) Meningkatkan kemampuan kaum muda melakukan perubahan di tengah masyarakat mereka.²²

b. Fungsi dan Manfaat Konseling Sebaya

1) Fungsi dari konseling sebaya menurut beberapa ahli:

a) Menurut Krumbolth fungsi Konseling Sebaya adalah:

- (1) Membantu individu lain memecahkan permasalahannya.
- (2) Membantu individu lain yang mengalami penyimpangan fisik.
- (3) Membantu individu-individu baru dalam menjalani pekan orientasi individu untuk mengenal sistem dan suasana sekolah secara keseluruhan.
- (4) Membantu individu baru membina dan mengembangkan hubungan baru dengan teman sebaya dan personil sekolah.
- (5) Melakukan tutorial dan penyesuaian sosial bagi individu-individu asing.²³

2) Fungsi konselor sebaya menurut Regation adalah sebagai:

- a) Sahabat yang bersedia membantu, mendengarkan dan memahami,
- b) Fasilitator yang bersedia membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama kelompoknya,

²²Mary Rebeca, *Peer Counseling, A way of Life*, (Manila: The Peer Counseling Foundation, 1982), h. 16

²³Kusmilah, Rimayanti, Aini, Hartanto D dan Purwoko, “*Model Peer Counseling dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir*”, Laporan Penelitian. (Yogyakarta: FIP UNY, 2001)

c) Sebagai pemimpin yang karena kepeduliannya pada orang lain menjadi penggerak perubahan sosial.²⁴

c. Sedangkan manfaat konseling sebaya yakni:

Manfaat konseling sebaya untuk individu menurut Hamburd:

- 1) Individu memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat dengan orang lain.
- 2) Individu memiliki kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk komunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum dan melakukan dorongan minimal).
- 3) Individu memiliki kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku itu bermasalah atau normal.
- 4) Individu memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.
- 5) Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan tindakan alternatif sewaktu menghadapi masalah.
- 6) Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan observasi atau pengamatan agar dapat membedakan tingkah laku abnormal; terutama mengidentifikasi masalah dalam menggunakan minuman keras, masalah terisolasi dan masalah kecemasan.

²⁴*Ibid.*, 2001

- 7) Individu memiliki kemampuan mengalih tangankan konseli untuk menolongnya memecahkan masalah jika dalam konseling sebaya tidak dapat menyelesaikan.
- 8) Individu memiliki kemampuan mendemonstrasikan kemampuan bertingkah laku yang beretika.²⁵

3. Prinsip-prinsip Konseling Sebaya

Hubungan-hubungan yang terjadi dalam konseling sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip sebagai berikut:²⁶

- a. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam pertemuan konseling sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
- b. Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan “konseli” dihormati.
- c. Tidak ada penilaian dalam pertemuan konseling sebaya.
- d. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
- e. Teman yang dibantu (konseli) bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri pertemuan konseling.

²⁵<http://mgbkmalang.wordpress.com/> diakses pada tanggal 24 Februari 2015

²⁶Kan, *Peer Counseling in Explanation*. Tersedia di web peer-counseling.org, (1996), h. 4

- f. Konseling sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (equality).
- g. Setiap saat “konseli” membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling sebaya, dia di alih tangankan kepada konseling ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
- h. Kapanpun membutuhkan, “konseli” memperoleh informasi yang jelas tentang konseling sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling sebaya sebelum mereka memanfaatkan layanan tersebut.²⁷

4. Proses Pelaksanaan Konseling Sebaya

Dalam proses pelaksanaan konseling sebaya harus memperhatikan langkah, teknik serta keterampilan konseling sebaya. Adapun langkah-langkah konseling sebaya adalah sebagai berikut:

Langkah-langkah dalam membangun konseling sebaya menurut salah seorang ahli yang bernama Suwarjo adalah 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.

²⁷<http://blog.uad.ac.id/artikel-peer-counseling/> diakses pada tanggal 24 Februari 2015

Adapun karakteristik-karakteristik tersebut adalah; memiliki minat untuk membantu, terbuka dan mampu berempati, memiliki disiplin yang baik, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, memiliki emosi yang stabil, mampu bersosialisasi dan menjadi model yang baik bagi teman-temannya, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik, serta mampu menjaga rahasia.

- 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. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya dan keterampilan lainnya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup.
- 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.²⁸

Adapun teknik dalam konseling sebaya adalah sebagai berikut:

Teori konsep mengenai konselor sebaya dalam *Family Health International* oleh Aldag, mengemukakan asumsi serta dasa pengembangan konselor sebaya, yaitu: Psikologi Konseling.²⁹

Teknik Psikologi Konseling antara lain:

- a. *Attending*. Perilaku attending disebut juga perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Contoh: kepala; melakukan anggukan jika setuju, ekspresi wajah; tenang, ceria, senyum.
- b. *Empathizing*. Keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif, sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan pikiran, perasaan, ataupun tingkah lakunya. Kemampuan untuk mengenali dan berhubungan dengan emosi dan pikiran orang lain. Melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain.

²⁸Suwarjo, "*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*", Makalah disampaikan dalam seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008, h. 9-10

²⁹Aldag, "*Developing Peer Helping Program And Testing Effectiveness*". Thesis of middle east technical University. Disertasi doktor pada Social Sciences of Middle East Technical University, (2005), h. 36

- c. *Summarizing*. Keterampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.
- d. *Questioning*. Teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengolaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam Psikologi konseling.
- e. *Mengarahkan (Directing)*. Yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

Menurut Mary Rebeca teknik konseling sebaya menggunakan teknik-teknik yang ringan, seperti: memberi salam, memberi pujian, kenang-kenangan di masa lalu yang menyenangkan, teknik melengkapi kalimat, memberikan dukungan-peneguhan dan lain sebagainya.³⁰

Drs. Sucipto juga berpendapat sama, bahwa keterampilan konselor sebaya yang diperlukan relatif sangat sederhana apabila dibandingkan dengan keterampilan konselor profesional.³¹

Adapun keterampilan konselor sebaya menurut Drs. Sucipto adalah sebagai berikut:

³⁰Mary Rebeca Regation, *Peer Counseling, A way of Life*, (Manila: The Peer Counseling Foundation, 1982), h. 10

³¹Sucipto, *Konseling Sebaya*, (Kudus: Universitas Muria Kudus, 2009), h. 2-3

- a. Membina suasana yang aman, nyaman, dan menimbulkan rasa percaya klien terhadap konselor
- b. Melakukan komunikasi interpersonal, yaitu hubungan timbal balik yang bercirikan:
 - 1) Komunikasi dua arah
 - 2) Perhatian pada aspek verbal dan non verbal
 - 3) Penggunaan pertanyaan untuk menggali informasi, perasaan dan pikiran
 - 4) Kemampuan melakukan 3M (mendengar yang aktif, memahami secara positif, dan merespon secara tepat)
 - 5) Jaga kontak mata dengan lawan bicara/klien (sesuaikan dengan budaya setempat) tunjukkan minat mendengar
 - 6) Jangan memotong pembicaraan klien, atau melakukan kegiatan lain
 - 7) Ajukan pertanyaan yang relevan
 - 8) Tunjukkan empati
 - 9) Lakukan refleksi dengan cara mengulang kata-kata klien dengan menggunakan kata-kata sendiri.
 - 10) Mendorong klien untuk terus bicara dengan memberikan dorongan minimal, seperti ungkapan (oh ya..., ehm..., bagus), dan anggukan kepala, acungan jempol, dan lain-lain.

Selain itu metode konseling sebaya menurut Van Kan adalah kombinasi dari: Filsafat atau pendekatan kepada orang-orang, dan gabungan dari beberapa teknik. Satu tanpa yang lain dapat menarik atau berguna, tapi tidak bisa disebut konseling sebaya. Pendekatan kepada orang-orang dalam konseling sebaya tersirat dalam prinsip-prinsip dan elemen pusat. Teknik yang diterapkan adalah:³²

a. Mendengarkan secara aktif

Mendengarkan dengan baik merupakan setidaknya 50% dari proses konseling sebaya. Konselor sebaya menggunakan keterampilan khusus untuk memungkinkan dan mendorong klien untuk bicara.

b. Pemecahan masalah

Konseling sebaya dapat digunakan untuk membantu penyandang cacat untuk memecahkan masalahnya sendiri. Konselor sebaya dapat mengajukan pertanyaan dan memberikan teknik untuk membantu konseli mengklarifikasi tindakan, jika ada, dia ingin mengambil dan kapan.

c. Kesadaran tubuh

Pentingnya kesadaran tubuh terletak pada kenyataan bahwa, aspek fisik, emosional, dan spiritual mental manusia semua

³² Van Kan. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 2-3. Tersedia di web peer-counseling.org

saling terkait. Tidak ada teknik kesadaran tubuh tertentu untuk konseling sebaya. Kesadaran tubuh adalah semata-mata pada mengalami, melakukan kontak, sehingga napas dan gerak tubuh menjadi perlu dan hal ini dapat menyenangkan.

Teknik apa yang digunakan dan bagaimana intensif, tergantung pada kebutuhan dan keinginan konseli, dan pada keterampilan dan tingkat kesadaran tubuh konselor sebaya tersebut.

d. Perencanaan

Dalam banyak kasus proses perencanaan akan terhubung dengan pemecahan masalah. Perencanaan ini dilakukan oleh kedua belah pihak yakni konselor sebaya dan konseli. Perencanaan tersebut untuk mencapai tujuan yakni untuk menempatkan hal-hal yang perlu dilakukan dan kemudian melakukannya.

e. Pertumbuhan pribadi

Konselor sebaya sendiri menghasilkan pertumbuhan pribadi, kecuali yang tidak dilakukan dengan benar. Teknik-teknik yang dijelaskan di sini membutuhkan pimpinan, dan karena mereka berhubungan langsung dengan kehidupan batin seseorang.³³

³³*Ibid.*, h. 2-3

B. PENYESUAIAN DIRI

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- b. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang memenuhi syarat.
- d. Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Di dalam ilmu jiwa pengertian penyesuaian diri adalah proses dinamis terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya.³⁴

Penyesuaian diri oleh W.A Gerungan dalam bukunya Psikologi Sosial artinya yang pertama disebut juga penyesuain diri yang *autoplastis* (*auto*: sendiri, *plastis*: dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang *alo plastis* (*alo*: yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita pengaruhi lingkungan.³⁵

Seorang A.A Schneider mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri, yang dapat diterima oleh lingkungannya. Jadi penyesuaian diri adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri maupun reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungannya.³⁶

Seorang ahli lainnya E. Hurlock memberikan perumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum. Ia mengatakan bahwa bilamana

³⁴Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), h. 24

³⁵W.A Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung : Refika Aditama, 2000), h. 55

³⁶Sarwono, S.W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2008), h. 93

seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.³⁷

Menurut Kartini Kartono, penyesuaian diri adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan diri, bisa survive, memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, juga dapat mengadakan reaksi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.³⁸

Sedangkan menurut Sarlito Wirawan Sarwono dalam bukunya Teori Psikologi Sosial menyebutkan bahwa: “Penyesuaian (adjustment) jika konformitas kesesuaian antara perilaku seseorang dengan harapan orang lain tentang perilakunya didasari oleh kesamaan antara perilaku dengan perilaku atau antara perilaku dengan norma.”³⁹

Dari beberapa pengertian penyesuaian diri diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian penyesuaian diri adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan untuk mengubah diri dan memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan terhadap lingkungan karena adanya perbedaan-perbedaan serta norma-norma sikap dan perilaku agar

³⁷*Ibid.*, h. 93

³⁸Kartini, Kartono & Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. (Bandung : Mandar Maju, 1989), h. 260

³⁹Sarwono, S.W, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1988), h. 233

terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya serta memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani sesuai dengan keadaan lingkungan.

Seperti hal yang dikemukakan oleh Mustofa Fahmi bahwa: “Tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kabutuhan-kebutuhan dirinya dari keadaan diluar, dalam lingkungan dimana dia hidup, akan tetapi dia juga dituntut menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka.”⁴⁰

Dengan demikian kehidupan di masyarakat secara tidak langsung harus mampu mensiasati dan mengerti akan adanya lingkungan di sekitar kita. Di antaranya lingkungan kejiwaan dari individu demi kelangsungan hidup kita kini dan masa yang akan datang.

2. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Singgih D. Gunarsa dalam bukunya Sobur, ada dua kelompok bentuk-bentuk penyesuaian diri antara lain :

a. Adaptive

Bentuk penyesuaian diri yang adaptive sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.⁴¹

⁴⁰Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), h. 41-42

⁴¹Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 529

Pada dasarnya, penelitian luas mengenai proses penyesuaian itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah sikapnya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar serta dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan. Maka, orang yang ingin menjadi anggota kelompok, ia berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok itu.⁴²

b. Adjustive

Bentuk penyesuaian diri yang lain bersifat psikis, artinya penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma.

Karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang adjustive ini, dengan sendirinya penyesuaian diri berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana kita ketahui, tingkah laku manusia sebagian besar dilatar belakangi oleh hal-hal psikis ini, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan reflex.⁴³

⁴²*Ibid.*, h. 530

⁴³*Ibid.*, h. 531

kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.⁴⁴

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat, di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan jumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.⁴⁵

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan

⁴⁴Enung F, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), h.

⁴⁵*Ibid.*, h. 208

penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses selanjutnya yang dilakukannya individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.

Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan jumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi perbaikan dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.⁴⁶

Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawasan yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (super ego), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.⁴⁷

Ahli lain berpendapat bahwa aspek-aspek penyesuaian diri meliputi:

⁴⁶Sarwono, Sarlito W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 84

⁴⁷Enung F, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), h.

- a. Aspek afektif emosional meliputi: perasaan aman, percaya diri, semangat, perhatian, tidak menghindar, mampu memberi dan menerima cinta, berani.
- b. Aspek perkembangan intelektual atau kognitif, meliputi: kemampuan memahami diri dan orang lain, kemampuan berkomunikasi dan kemampuan melihat kenyataan hidup.
- c. Aspek perkembangan sosial meliputi: mengembangkan potensi, mandiri, fleksibel, partisipatif, dan bekerja sama.⁴⁸

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi: aspek penyesuaian pribadi meliputi aspek afektif emosional yaitu antara lain: perasaan aman, percaya diri, semangat, perhatian, tidak menghindar, mampu memberi dan menerima cinta, berani, dan aspek perkembangan intelektual atau kognitif yaitu antara lain: kemampuan untuk memahami diri dan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kemampuan untuk melihat kenyataan hidup. Dan aspek sosial yaitu antara lain: mengembangkan potensi, mandiri, partisipatif dan bekerjasama.

⁴⁸Zainun, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Gramedia, 2002), h. 6

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Dalam hubungan dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan di jelaskan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negatif.

Seorang ahli yang bernama Individunto mengatakan bahwa terdapat lima karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu:

a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang berbeda dalam menghadapi realita, tetapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif, objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan

Setiap orang pada dasarnya tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan

tekanan dan kecemasan dan menyenangkan pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

c. Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu tersebut melihat adanya konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-pertentangan dalam dirinya, dapat menjadi indikasi adanya kekurangan dalam penyesuaian diri. Gambaran diri yang positif juga mencakup apakah individu yang bersangkutan dapat melihat dirinya secara *realistik*, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut. Individu yang memiliki

kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e. Relasi interpersonal baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Individu tersebut mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan reasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu mampu menikmati disukai dan direspek oleh orang lain, tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.⁴⁹

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah di tandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah menurut seorang ahli yang bernama Enung, yaitu:

a. Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan

⁴⁹Siswanto, *Kesehatan Mental: Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: C.V ADI OFFSET, 2007)

berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Rasionalisasi, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
- 2) Represi, yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan.
- 3) Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima.

b. Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan.

c. Reaksi melarikan diri (*Escape reaction*)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya.⁵⁰

⁵⁰Enung. Fatimah, *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2006)

Dengan demikian jika individu tidak berhasil melakukan penyesuaian diri yang efektif, maka ia akan mengalami penyesuaian diri yang tidak efektif, yakni menunjukkan perilaku yang aneh dan mengalami kesulitan melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

5. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri adalah sesuatu yang merupakan hal mutlak dalam hidup ini. Kebutuhan merupakan alasan yang mendorong seseorang berperilaku. Kebutuhan-kebutuhan itu misalnya dapat dikelompokkan ke dalam kebutuhan biologis seperti: lapar, haus, seks. Atau kebutuhan psikologis: kebutuhan rasa aman, cinta kasih, harga diri dan sebagainya. Lingkungan selalu menyediakan berbagai peluang terhadap pemenuhan kebutuhan individu. Akan tetapi, tidak semua jenis kebutuhan individu bisa dipenuhi oleh lingkungan disebabkan beberapa keterbatasan-keterbatasan yang berkaitan dengan adanya aturan, adat atau norma sosial yang berlaku. Proses interaksi sering dipengaruhi faktor-faktor kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri atau terhadap lingkungannya. Kepercayaan terhadap lingkungan dipengaruhi oleh pengalaman belajar. Apabila orang itu mempunyai pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, memuaskan, mengalami banyak keberhasilan dalam melaksanakan pemenuhan kebutuhan, maka ia akan banyak menaruh kepercayaan terhadap lingkungannya. Sebaliknya, apabila orang itu dalam pengalaman belajarnya sering

mengalami kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan, ia akan menjadi pesimis dan kurang menaruh kepercayaan terhadap lingkungannya.

Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses yang terjadi sepanjang hayat (*lifelong process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respon penyesuaian, baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi. Dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.⁵¹

Apakah seseorang berhadapan dengan penyesuaian sehari-hari yang sederhana atau suatu penyesuaian yang rumit, terdapat suatu pola dasar yang terdiri dari elemen-elemen tertentu. Contoh: seorang individu yang membutuhkan rasa kasih sayang dari ibunya yang terlalu sibuk dengan tugas-tugas lain individu akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan untuk mereduksi ketegangan/kebutuhan yang belum terpenuhi. Dia mungkin mencari kasih sayang dimana-mana, atau menghisap jarinya, atau bahkan tidak berupaya sama sekali atau makan secara berlebihan, sebagai respon

⁵¹Sunarto & Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 189

pengganti bila kebutuhan-kebutuhan tidak terpenuhi secara wajar. Dalam beberapa hal, respon pengganti tidak tersedia sehingga individu mencari suatu respon lain yang akan memuaskan motivasi dan mereduksi tegangan.

Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa motivasi mengambil variasi bentuk dapat diarahkan kepada rintangan atau frustrasi yang disebabkan oleh beberapa aspek realitas misalnya: pembatasan orang tua, hambatan fisik, aturan sosial dan sebagainya. Rintangan-rintangan ini menyebabkan individu meneliti cara-cara responnya yang berbeda-beda (A,B dan C) sampai mendapatkan pemuasan.

Individu dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.⁵²

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, adapun faktor-faktor penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono adalah sebagai berikut:

- a. **Kondisi Fisik.** Kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan fisik yang baik.

⁵²Mulyani, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008)

- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Penyesuaian diri pada tiap-tiap individu akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.
- c. Penentu psikologis. Banyak sekali faktor psikologis yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, diantaranya yaitu pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri, frustrasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan. Keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan, pengertian dan mampu memberi perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri.
- e. Penentu kultural. Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian dirinya.
Contohnya, tata cara kehidupan di panti asuhan akan mempengaruhi bagaimana remaja menempatkan diri dan bergaul dengan orang lain di sekitarnya.

Pendapat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi motif, konsep diri, persepsi, sikap, intelegensi, minat, kepribadian, kondisi fisik,

psikologis (di antaranya yaitu pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri, frustrasi dan konflik), perkembangan dan kematangan (intelektual, moral, sosial dan emosional).

b. Faktor eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari lingkungan atau dari luar individu, seperti lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, masyarakat, agama dan budaya.⁵³

Selain Schneider, tokoh lain yang mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

a. Frustrasi

Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

b. Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

c. Kecemasan (anxiety)

⁵³Sunarto & Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 188

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).⁵⁴

C. REMAJA AKHIR

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja sering kali didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.⁵⁵

Dalam bukunya Kartini Kartono, “masa remaja disebut pula sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa”. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual.⁵⁶

Disisi lain Sri Rumini dan Siti Sundari dalam bukunya, menjelaskan masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa

⁵⁴Z. Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1985), h. 24

⁵⁵Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 206

⁵⁶Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologi Pendidikan)*, (Bandung: Mandar Maju, 1995), h.

dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.⁵⁷

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja dalam bukunya Sarlito Wirawan Sarwono, adalah suatu masa ketika:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari individu-individu menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.⁵⁸

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial.

⁵⁷Sri Rumini & Siti Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 53

⁵⁸Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 7

2. Batasan Usia Remaja

Terdapat batasan usia pada masa remaja yang difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Menurut Kartini Kartono dibagi menjadi tiga, yaitu:

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat individu pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap anak-anak lagi namun belum bias meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih keindividu-individuan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.⁵⁹

3. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Havighurst dalam bukunya Hurlock, masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri dari:

- a. Masa remaja sebagai periode penting. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang individu dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan

⁵⁹Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologi Pendidikan)*, (Bandung: Mandar Maju, 1995), h. 36

oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebageian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidak mampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah individu-individu yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.⁶⁰

4. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Kimmel seorang remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya dapat dipisahkan ke dalam tiga tahap secara berurutan:

- a. Tahap yang pertama adalah remaja awal, di mana tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya sebagai remaja adalah pada penerimaan terhadap keadaan fisik dirinya dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif. Hal ini karena remaja pada usia tersebut mengalami perubahan-perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan tubuh yang meliputi tinggi badan, berat badan, panjang organ-organ tubuh, dan perubahan bentuk fisik seperti tumbuhnya rambut, payudara, panggul, dan sebagainya.

⁶⁰Hurlock. E. B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pensekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 207-209

- b. Tahapan yang kedua adalah remaja madya, di mana tugas perkembangan yang utama adalah mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua, terlibat dalam perluasan hubungan dengan kelompok baya dan mencapai kapasitas keintiman hubungan pertemanan; dan belajar menangani hubungan heteroseksual, pacaran dan masalah seksualitas.
- c. Tahapan yang ketiga adalah remaja akhir, di mana tugas perkembangan utama bagi individu adalah mencapai kemandirian seperti yang dicapai pada remaja madya, namun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi, dan membentuk ideologi pribadi yang di dalamnya juga meliputi penerimaan terhadap nilai dan sistem etik.⁶¹

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku keindividu-individuan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock dalam buku Muhammad Ali adalah sebagai berikut:

- a. Menerima keadaan fisik dirinya sendiri dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif.

⁶¹*Ibid.*, h. 209

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- c. Mencapai suatu hubungan dan pergaulan yang lebih matang antara lawan jenis yang sebaya.
- d. Dapat menjalankan peran sosial maskulin dan feminin. Peran sosial yang dimaksud di sini adalah seperti yang diharapkan masyarakat, dan bergeser sesuai dengan peralihan zaman.
- e. Berperilaku sosial yang bertanggung jawab.
- f. Mempersiapkan diri untuk memiliki karier atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan membentuk keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.⁶²

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologinya menuntuk individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya.

⁶²Ali, Muhammad & Asrori, Muhammad, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), h. 10

D. Peran Konseling Sebaya Dalam Penyesuaian Diri Remaja Akhir

Menurut Gunadarsa, pada dasarnya penelitian luas mengenai proses penyesuaian itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Maka, orang yang ingin menjadi anggota kelompok, ia berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok itu.⁶³

Dengan adanya perkembangan sosial, individu dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dalam proses belajar, kematangan perkembangan sosial ini dapat dimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik (seperti, membersihkan pondok, kamar, kamar mandi), maupun tugas yang membutuhkan pikiran (mengaji, pengajian, dan lain-lain).⁶⁴

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya. Orang yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Individu yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu

⁶³Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h. 530-531

⁶⁴Samsyul Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 180-181

individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.⁶⁵

Di mana tugas perkembangan utama bagi individu yang mencapai masa remaja akhir adalah mencapai kemandirian seperti yang dicapai pada remaja madya, namun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi, dan membentuk ideologi pribadi yang di dalamnya juga meliputi penerimaan terhadap nilai dan sistem etik.⁶⁶

Hal tersebut bukanlah perkara yang mudah dilalui oleh remaja akhir terlebih harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru yang terlepas dari orang tua. Dalam hal ini peran konseling sebaya sangatlah penting sehingga dengan layanan konseling sebaya atau teman sebaya tersebut diharapkan individu-individu yang memiliki kesulitan dalam beradaptasi dapat mengatasi kesulitan tersebut dan bisa merasa nyaman baik dalam lingkungan baru mereka. Selain itu juga bisa belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja

⁶⁵Suwarjo, "Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja," Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008

⁶⁶Hurlock. E. B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pensekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 207-209

