

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Konseling Sebaya

1. Pengertian Konseling Sebaya

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.¹

Teman sebaya atau *peers* adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. 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 mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari pada teman-temannya, sama, ataukah 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).²

¹ Sudarsono. *Kamus Konseling*. (Jakarta : PT Rineka Cipta) 1997, h. 174

² Santock, J.W. *Life Span Defelopment-Perkembangan Masa Hidup*. (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik). (Jakarta. Erlangga) 2002, h. 287

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu siswa 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 siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.

Konselor sebaya menurut Carr,R adalah seseorang yang terlatih dan mendapat pengawasan untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada orang yang sama umurnya atau dalam hal yang lain.

Menurut Carr bimbingan konseling teman sebaya (Peer Counseling) merupakan suatu cara bagi siswa/mahasiswa belajar bagaimana memperhatikan dan membantu siswa/mahasiswa lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Tindall dan Gray mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray, konseling teman 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.³

Definisi lain menekankan konseling teman sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan Kan bahwa “Konseling sebaya adalah memecahkan masalah menggunakan keterampilan dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang sebaya dengan kita”.⁴ Meskipun demikian, Kan mengakui bahwa keberadaan konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan 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. Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan siswa 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-

³ Suwarjo, “Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja,” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008.

⁴ Van Kan. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 3. Tersedia di web peer-counseling.org

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.⁵

Sesuai istilah yang digunakan, konselor sebaya bukanlah seorang profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Menurut Judy “konseling sebaya didefinisikan sebagai berbagai perilaku membantu interpersonal (individu lain) yang dilakukan oleh non profesional yang melakukan peran membantu kepada orang lain.”. Lebih lanjut dijelaskan bahwa: “konseling sebaya termasuk hubungan membantu antara satu untuk satu (satu orang untuk satu orang), kelompok kepemimpinan, diskusi kepemimpinan, nasihat, bimbingan, dan semua kegiatan dari manusia membantu antar pribadi atau membantu secara alami”. 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 teman-temannya yang bermasalah

⁵ Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja,*” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008.

ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan ke pribadiannya.⁶

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 teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan ke pribadiannya.

2. Sejarah Konseling Sebaya

Menurut Carter, pada awalnya konseling teman sebaya muncul dengan konsep *peer support* yang dimulai pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik. Dalam konsep tersebut diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan alkohol dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi kecanduan tersebut akan lebih efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol. Dari tahun ke tahun konsep teman sebaya terus merambah ke sejumlah setting dan issue.⁷

⁶ Agus Akhmadi. *Konseling Sebaya Dalam Bimbingan Konseling Komprehensif, Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK*) Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Surabaya, h. 5.

⁷ Kadek Suranata. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha*. Vol. 2, No. 2, Oktober 2013, h. 258.

Sejarah konseling sebaya menurut Van Kan dimulai di Amerika Serikat, pada pertengahan enam puluhan. Siswa yang cacat lebih memiliki kesulitan dalam berlatih dan bersosialisasi untuk mengatasi apa yang mereka hadapi saat ini. Di Berkeley-universitas, pelopor gerakan Hidup Independen memutuskan untuk bertemu secara teratur dan saling memberi "waktu". Artinya, seseorang berbicara, tentang pelajaran, masalah tentang keberadaan, diskriminasi, tentang perasaan apa saja, dll, dan peserta lain mendengarkan. Istirahat sejenak, dan kemudian memulai pembicaraan lain dan yang lain mendengarkan. Seperti inilah mereka saling berbagi dan mendukung, baik itu dengan cara-cara formal atau informal, dan itu tidak jarang di antara mahasiswa di Amerika.

Secara bertahap, selama bertahun-tahun, semakin banyak orang cacat dalam dan di luar kehidupan kampus mengambil ide. Mereka menggunakan elemen *therapy forms* humanistik (Rogers, co-konseling) dan campuran mereka dengan teknik lain yang telah terbukti sukses dalam gerakan emansipatif lainnya, seperti womens, Afro-Amerika dan gay.

Peercounseling menjadi alat penting untuk pemberdayaan dalam gerakan Independent Living di Amerika Serikat. "*Independent Living*" menjadi kalimat, pada saat yang sama dan niat pernyataan politik, yang digunakan oleh orang-orang cacat yang mengklaim integrasi penuh dalam masyarakat sebagai hak sipil. Pada tahun 1980-an semua pusat untuk

Independent Living di Amerika menawarkan peer counseling dalam program mereka.⁸

Istilah "konselor" sebaya kadang menimbulkan kekhawatiran bagi sementara orang karena khawatir berkonotasi dengan konselor profesional. Oleh karena itu beberapa orang menyebut "konselor sebaya" dengan sebutan "*fasilitator*", atau "konselor yunior". Terlepas dari berbagai sebutan yang digunakan, yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana mahasiswa/siswa berhubungan satu sama lain, dan dengan cara bagaimana hubungan-hubungan itu dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan mereka.

Konseling teman sebaya dipandang penting karena sebagian besar remaja (siswa dan mahasiswa) lebih sering membicarakan masalah-masalah mereka dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat seriuspun mereka bicarakan dengan teman sebaya (sahabat). Kalaupun terdapat remaja yang akhirnya menceritakan masalah serius yang mereka alami kepada orang tua, pembimbing atau guru, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu). Hal tersebut terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya

⁸ Van Kan. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 2 – 3. Tersedia di web peer-counseling.org

yang sangat kuat. Remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka dan mereka yakin bahwa hanya sesama mereka lah remaja dapat saling memahami. Keadaan yang demikian sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif. Fenomena ini muncul sebagai akibat dari berkembangnya karakteristik *personal fable* yang didorong oleh perkembangan kognitif dalam masa *formal operations*. Keeratan, keterbukaan dan perasaan senasib di antara sesama remaja dapat menjadi peluang bagi upaya memfasilitasi perkembangan remaja. Pada sisi lain, beberapa karakteristik psikologis remaja (emosional, labil) juga merupakan tantangan bagi efektivitas layanan konseling teman sebaya.⁹

Menurut R.A. Carr, terdapat sembilan area dasar yang memiliki sumbangan penting terhadap perlunya dikembangkan konseling teman sebaya:¹⁰

- 1) Hanya sebagian kecil siswa yang memanfaatkan dan bersedia berkonsultasi langsung dengan konselor. Para siswa lebih sering menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber yang diharapkan dapat membantu pemecahan masalah yang mereka hadapi. Para siswa tetap menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber pertama dalam

⁹ Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*,” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008, h. 5 – 6.

¹⁰ Ibid, h. 6 – 8.

mempertimbangkan pengambilan keputusan pribadi, perencanaan karir, dan bagaimana melanjutkan pendidikan formal mereka.

- 2) Berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, termasuk oleh para-profesional, dapat dikuasai oleh para siswa SMP, para siswa SMA, bahkan oleh para siswa Sekolah Dasar. Pelatihan konselin sebanya itu sendiri juga dapat merupakan suatu bentuk treatment bagi para “konselor” sebaya dalam membantu perkembangan psikologis mereka.
- 3) Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa di kalangan remaja, kesepian atau kebutuhan akan teman merupakan salah satu di antara lima hal yang paling menjadi perhatian remaja. Hubungan pertemanan bagi remaja sering kali menjadi sumber terbesar bagi terpenuhinya rasa senang, dan juga dapat menjadi sumber frustrasi yang paling mendalam. Kenyataan ini menunjukkan bahwa teman memungkinkan untuk saling bantu satu sama lain dengan cara yang unik dan tidak dapat diduga oleh para orang tua dan para pendidik. Para siswa SMA menjelaskan seorang teman sebagai orang yang mau mendengarkan, mau membantu, dan dapat berkomunikasi secara mendalam. Persahabatan ditandai dengan kesediaan untuk dapat saling bantu (dapat menjadi penolong) satu sama lain.

- 4) Dasar keempat penggunaan siswa untuk membantu siswa lainnya muncul dari penekanan pada usaha preventif dalam gerakan kesehatan mental dan penerapan konseling preventif dalam setting sekolah. Program prevensi memiliki dua level tujuan yaitu: (1) kebutuhan untuk memperkuat (atau imunisasi) siswa dalam menghadapi pengaruh-pengaruh yang membahayakan (melalui pemberian keterampilan pemecahan masalah secara lebih efektif), dan (2) pada saat yang sama mengurangi insiden faktor-faktor destruktif secara psikologis yang terjadi dalam lingkungan misalnya dengan mengeliminasi lingkungan yang kurang mendukung.
- 5) Siswa perlu memiliki kompetensi (menjadi kuat), perlu kecerdasan (bukan akademik, tetapi memahami suasana), pengambilan peran tanggung jawab (menjadi terhormat) dan harga diri (menjadi bermakna dan dapat dipahami). Para siswa memahami bagaimana kuatnya kebutuhan-kebutuhan tersebut. Sebagian orang tua kurang memahami keadaan ini, sehingga remaja sering kali mencari sesama remaja yang memiliki perasaan sama, mencari teman yang mau mendengarkan, dan bukan untuk memecahkan atau tidak memecahkan problemnya, tetapi mencari orang yang mau menerima dan memahami dirinya.
- 6) Suatu issue kunci pada masa remaja adalah kemandirian (*independence*), tetapi sebagaimana dijelaskan Ivey, adalah suatu hal yang penting bagi orang dewasa untuk memahami kemandirian dalam

kaitannya dengan perspektif budaya teman sebaya. Sebagai contoh, Goleman telah menemukan bahwa bagi remaja laki-laki, independensi berarti kebebasan dari pengekangan atau pembatasan-pembatasan tertentu. Sedangkan bagi remaja perempuan, independensi berarti suatu kebebasan internal, atau kesempatan untuk menjadi diri sendiri dan kesempatan untuk memiliki beberapa kemandirian yang berkaitan dengan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran seseorang.¹¹

- 7) Secara umum, penelitian-penelitian yang dilakukan tentang pengaruh tutor sebaya menunjukkan bahwa penggunaan teman sebaya (tutor sebaya) dapat memperbaiki prestasi dan harga diri siswa-siswa lainnya. Beberapa siswa lebih senang belajar dari teman sebayanya.
- 8) Peningkatan kemampuan untuk dapat membantu diri sendiri (*self-help*) atau kelompok yang saling membantu juga merupakan dasar bagi perlunya konseling sebaya. Pada dasarnya, kelompok ini dibentuk oleh sesama teman (sebaya) yang saling membutuhkan dan sering tidak terjangkau atau tidak mau menggunakan layanan-layanan yang disediakan oleh lembaga. Di antara teman sebaya mereka berbagi dan memiliki perhatian yang sama, serta bersama-sama memecahkan problem, menggunakan dukungan dan katarsis sebagai intervensi pemecahan masalah.

¹¹ Ibid, h. 7 – 8.

9) Landasan terakhir dari konseling sebaya didasarkan pada suplai dan biaya kerja manusia. Layanan-layanan profesional dari waktu ke waktu terus bertambah, dengan ongkos layanan yang semakin tak terjangkau oleh sebagian remaja. Sementara itu problem remaja terus meningkat dan tidak semua dapat terjangkau oleh layanan formal. Berbagai problem yang dialami remaja perlu disikapi dengan membentuk layanan yang dapat saling bantu di antara remaja itu sendiri. Para siswa (remaja) secara umum lebih banyak tahu dibandingkan dengan orang dewasa ketika remaja lain sedang mengalami masalah, dan dapat lebih akrab serta lebih spontan dalam mengadakan kontak.¹²

3. Tujuan Konseling Sebaya

Ada beberapa tujuan dari konseling sebaya menurut beberapa ahli.

Menurut Mary Rebeca, tujuan konseling sebaya yakni:

- a. Memanfaatkan proteksi kaum muda
- b. Sumber daya manusia yang paling berharga
- c. Mempersiapkan kaum muda menjadi pemimpin bangsanya dimasa depan
- d. Membantu kaum muda mengembangkan kepribadian mereka
- e. Membantu kaum muda mengembangkan kepribadian mereka

¹² Ibid, h. 8.

- f. Membantu kaum muda menjernihkan dan membentuk nilai-nilai hidup mereka, dan
- g. Meningkatkan kemampuan kaum muda melakukan perubahan di tengah masyarakat mereka.¹³

Menurut Bernardus Widodo tujuan konseling yang diharapkan¹⁴, yaitu:

- a. Terjadinya perubahan ke arah yang positif,
- b. Terciptanya satu kondisi agar konseli merasa bebas melakukan eksplorasi diri,
- c. Penyesuaian diri,
- d. Kesehatan mental, dan
- e. Kebebasan secara psikologis tanpa mengabaikan tanggungjawab sosial.

4. Fungsi dan Manfaat Konseling Sebaya

- a. Fungsi dari konseling sebaya menurut beberapa ahli:
 - 1) Menurut Krumbolth fungsi Konseling Sebaya adalah:
 - a) Membantu siswa lain memecahkan permasalahannya.
 - b) Membantu siswa lain yang mengalami penyimpangan fisik.

¹³ Mary Rebecca 'Rivkha' Rogacion, *Peer Counseling, A way of Life*, (Manila: The Peer Counseling Foundation, 1982), h. 16.

¹⁴ Bernardus Widodo. *Konseling Sebaya (Peer Counseling)*. Makalah untuk Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.

- c) Membantu siswa-siswa baru dalam menjalani pekan orientasi siswa untuk mengenal sistim dan suasana sekolah secara keseluruhan.
 - d) Membantu siswa baru membina dan mengembangkan hubungan baru dengan teman sebaya dan personil sekolah.
 - e) Melakukan tutorial dan penyesuaian sosial bagi siswa-siswa asing (kalau ada).
- 2) Fungsi konselor sebaya menurut Rogation adalah sebagai
- a) Sahabat yang bersedia membantu, mendengarkan, dan memahami,
 - b) Fasilitator yang bersedia membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama kelompoknya, dan
 - c) Sebagai pemimpin yang karena kepeduliannya pada orang lain menjadi penggerak perubahan sosial.¹⁵

b. Sedangkan manfaat konseling sebaya yakni:

Manfaat konseling Sebaya untuk siswa menurut Hamburd:

- a) Siswa memiliki Kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat dengan orang lain.

¹⁵ Kusmilah, Rimayanti, Aini, Hartanto D, dan Purwoko, *Model Peer Counseling dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir*, Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIP UNY 2004.

- b) Siswa memiliki Kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk komunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum, dan melakukan dorongan minimal).
- c) Siswa memiliki Kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku itu bermasalah atau normal.
- d) Siswa memiliki Kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.
- e) Siswa memiliki Kemampuan untuk menggunakan keputusan yang dibuat dalam konseling menghadapi permasalahan-permasalahan pribadi, permasalahan kesehatan, permasalahan sekolah, dan permasalahan perencanaan hubungan dengan teman sebay.
- f) Siswa memiliki Kemampuan untuk mengembangkan tindakan alternatif sewaktu menghadapi masalah.
- g) Siswa memiliki Kemampuan menerapkan keterampilan interpersonal yang menarik untuk mengusahakan terjadi pertemuan pertama dengan siswa yang minta tolong.
- h) Siswa memiliki Kemampuan untuk mengembangkan keterampilan observasi atau pengamatan agar dapat membedakan tingkah laku abnormal dengan normal; terutama

mengidentifikasi masalah dalam menggunakan minuman keras, masalah terisolasi, dan masalah kecemasan.

- i) Siswa memiliki Kemampuan mengalih tangankan konsli untuk menolongnya memecahkan masalahnya jika dalam Konseling Sebaya tidak dapat menyelesaikan.
- j) Siswa memiliki Kemampuan mendemonstrasikan kemampuan bertingkah laku yang beretika.
- k) Siswa memiliki Kemampuan mendemonstrasikan pelaksanaan strategi konseling.¹⁶

5. Langkah-langkah membangun konseling sebaya

5.1) Sebelum pelatihan bimbingan teman sebaya diselenggarakan, kegiatan diawali dengan pemilihan calon pembimbing sebaya dengan karakteristik sebagai berikut :

- a) memiliki minat, kemauan, dan perhatian untuk membantu teman secara sukarela,
- b) Terbuka dan mampu berempati,
- c) Memiliki disiplin yang baik,
- d) Memiliki prestasi akademik tinggi atau minimal rerata,
- e) Memiliki *self regulated learning* atau pengelolaan diri yang baik,

¹⁶ <http://mgbkmalang.wordpress.com/>

- f) Memiliki kontrol diri dan akhlak yang baik,
- g) Mampu menjaga rahasia,
- h) Mampu bersosialisasi dan menjadi model yang baik bagi teman-temannya,
- i) Memahami norma sosial, hukum dan agama.¹⁷

5.2) Ada beberapa pendapat langkah-langkah ataupun program dalam konseling sebaya, berikut menurut beberapa ahli:

- I. Menurut Agus Akhmadi, Program yang perlu dilakukan dalam penerapan dan pelaksanaan konselor sebaya adalah:
 - a. Desain program “konseling sebaya”.

Perencanaan program konseling sebaya dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak terutama konselor, kepala madrasah, persetujuan dan dukungan para guru dan administrasi. Perencanaan meliputi: pemilihan ”konselor sebaya” dan pelatihan bagi konselor sebaya, bentuk pelatihan, personil yang akan melatih dan kriterianya, biaya pelatihan, tempat pelatihan, lama pelatihan akan dilakukan, pihak-pihak yang dimintai dukungan untuk pelatihan, keterampilan dasar konseling yang akan dilatihkan bagi konselor sebaya.

¹⁷ Muslikah, dkk. *Bimbingan Teman Sebaya Untuk Mengembangkan Sikap Negatif Terhadap Perilaku Seks Tidak Sehat*. Jurnal Bimbingan Konseling 2 (1) (2013) Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, h. 14.

b. Pelaksanaan pelatihan konselor sebaya.

Pelatihan dilaksanakan sesuai rencana, dan menggunakan salah satu pendekatan,. Pelatihan keterampilan dasar konseling akan berguna untuk berkomunikasi dalam konseling, sesuai tahap-tahap konseling. Pelatihan konseling dilakukan berupa latihan melaksanakan konseling individual maupun konseling kelompok.

c. Pengawasan. Bekerjanya konselor sebaya dalam melayani konseli sebaya pada counseling individual ataupun konseling kelompok perlu pengawasan konselor professional.

d. Membahas berbagai kesulitan yang mungkin ditemui konselor sebaya, dan menindaklanjuti proses konseling jika perlu.

e. Melakukan evaluasi terhadap hasil kerja konselor sebaya, untuk peningkatan kemampuan konselor sebaya, dan mengkaji berbagai kekuatan dan kelemahan yang terjadi.

f. Mengkaji dampak program konseling sebaya pada konselor sebaya dan pada konseli sebaya¹⁸

¹⁸ Agus Akhmadi. *Konseling Sebaya Dalam Bimbingan Konseling Komprehensif, Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK)* Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Surabaya, h. 8 – 9.

1. Langkah-langkah dalam membangun konseling sebaya oleh suwarjo:
 - a) 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, memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rerata, serta mampu menjaga rahasia. Dalam setiap kelas dapat dipilih 3 atau 4 siswa yang memenuhi kriteria tersebut untuk dilatih selama beberapa minggu.
 - b) 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. Materi-materi pelatihan yang meliputi keterampilan konseling dan keterampilan resiliensi dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan. Calon "konselor" teman sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertifitas, genuineness, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling teman sebaya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup.

- c) 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. Interaksi triadik terjadi antara ”konselor” sebaya dengan ”konseli” sebaya, konselor dengan ”konselor” sebaya, dan konselor dengan konseli.¹⁹

5.3) Dalam pelaksanaan konseling sebaya terdapat beberapa teknik

Teori Konsep mengenai konselor sebaya dalam *Family Health International* oleh Aldag, mengemukakan asumsi serta dasa pengembangan konselor sebaya, yaitu: Psikologi Konseling.²⁰

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

¹⁹ Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*,” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008, h. 9 – 10.

²⁰ Aladağ, Mine. *Developing A Peer Helping Program and Testing Its Effectiveness*. Thesis of Middle East Technical University. Disertasi doktor pada Social Sciences of Middle East Technical University. h, 36.

tingkah lakunya. Kemampuan untuk mengenali dan berhubungan dengan emosi dan pikiran orang lain. Melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain.

- c. *Summarizing* ketrampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.
- d. *Questioning* teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, 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, member pujian, kenang-kenangan di masa lalu yang menyenangkan, teknik melengkapi kalimat, memberikan dukungan-peneguhan, dan lain sebagainya.²¹

Drs. Sucipto juga berpendapat sama, bahwa keterampilan konselor sebaya yang diperlukan relatif sangat sederhana apabila dibandingkan dengan keterampilan konselor profesional.²²

²¹ Mary Rebecca 'Rivkha' Rogacion, *Peer Counseling, A way of Life*, (Manila: The Peer Counseling Foundation, 1982), h. 10.

²² Drs. Sucipto, MPd. Kons, *Konseling Sebaya*, Mawas Juni 2009, h. 2-3.

\Keterampilan Konselor Sebaya menurut Drs. Sucipto:

1. Membina suasana yang aman, nyaman, dan menimbulkan rasa percaya klien terhadap konselor.
2. Melakukan komunikasi interpersonal, yaitu hubungan timbal balik yang bercirikan :
 - a) Komunikasi dua arah
 - b) Perhatian pada aspek verbal dan non verbal
 - c) Penggunaan pertanyaan untuk menggali informasi, perasaan dan pikiran
 - d) Kemampuan melakukan 3 M (Mendengar yang aktif, memahami secara positif, dan merespon secara tepat), seperti :
 1. Jaga kontak mata dengan lawan bicara/klien (sesuaikan dengan budaya setempat) tunjukkan minat mendengar
 2. Jangan memotong pembicaraan klien, atau melakukan kegiatan lain.
 3. Ajukan pertanyaan yang relevan.
 4. Tunjukkan empati.
 5. Lakukan refleksi dengan cara mengulang kata-kata klien dengan menggunakan kata-kata sendiri.
 6. 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:²³

1) 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.

2) 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.

\

²³ Van Kan. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996 . 2 – 3. Tersedia di web peer-counseling.org

3) Kesadaran tubuh

Pentingnya kesadaran tubuh terletak pada kenyataan bahwa, aspek fisik, emosional, dan spiritual mental manusia semua 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. Hal ini dapat menyenangkan (perlu).

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

4) 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.

5) 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.

B. TINJAUAN TENTANG ADAPTASI

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 teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan ke pribadiannya. Masalah-masalah tersebut sangat banyak, namun yang akan penulis bahas adalah masalah kesulitan dalam beradaptasi. Oleh karena itu penulis akan membahas tinjauan tentang adaptasi sebagai berikut:

1. Pengertian adaptasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adaptasi merupakan penyesuaian terhadap lingkungan, keadaan atau kondisi (yang dapat berupa apa saja dalam segala bidang).²⁴ Dalam terminologi biologi, adaptasi adalah sebuah cara bagaimana organisme bertahan hidup dari cekaman lingkungan yang diwujudkan dalam morfologi, fisiologi maupun tingkah laku.²⁵

Menurut kamus konseling Adaptasi adalah Aktifitas seseorang untuk belajar menyesuaikan diri dalam situasi tertentu.

²⁴ Kamus bahasa Indonesia untuk pelajar, *badan pengembangan dan pembinaan bahasa kementerian pendidikan dan kebudayaan*, 2011

²⁵ <http://rizaputranto.wordpress.com/2012/04/26/pentingnya-sebuah-adaptasi/>

Atau *Adaptation* penyesuaian diri: pencocokan.

- 1) Setara dengan *accommodation* (akomodasi)
- 2) Perubahan dalam retina dan pupil, yang terjadi dengan perubahan intensitas iluminasi (penerangan) seperti pada dark adaptation (penyesuaian pada gelap)
- 3) Proses semakin efektif menyesuaikan diri kepada kondisi yang menyangkut pekerjaan atau proses belajar.
- 4) Kesanggupan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru
- 5) Perubahan kepekaan alat indra yang dikarenakan adanya suatu rangsangan.²⁶

Bisa juga disebut dengan *Adejusment* yakni penyesuaian diri atau pencocokan, pengamatan-pengamatan dan pengukuran, perubahan atau penimbangan dari serangkaian hasil untuk mengimbangi atau mengatasi keadaan khusus; disebutkan pula : memilih suatu tindakan yang sesuai, agar dapat mengimbangi, mengatasi suatu keadaan yang khusus.²⁷

Adaptation [penyesuaian (diri), adaptasi, pencocokan; perubahan];

1. Perubahan fungsional atau structural yang meningkatkan atau mempertinggi nilai kelangsungan hidup organisme.
2. Berkurangnya kepekaan lewat peningkatan dari ambang absolute/ mutlak selama diperpanjangnya pemberian perangsang.
3. Penghilangan perasaan-

²⁶ Sudarsono. Kamus Konseling . (Jakarta : PT Rineka Cipta) 1997, h. 3 – 4

²⁷ Ibid. h. 4

perasaan dalam tingkah laku yang tidak tepat selama tingkat-tingkat awal dalam proses belajar.²⁸

Adaptasi disebut juga dengan mekanisme penyesuaian diri, beberapa pengertian tentang mekanisme penyesuaian diri, antara lain:

- a. W.A. Gerungan menyebutkan bahwa “Penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri)”. Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifatnya pasif (autoplastis), misalnya seorang bidan desa harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma dan nilai-nilai yang dianut masyarakat desa tempat ia bertugas.

Sebaliknya, apabila individu berusaha untuk mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya adalah aktif (alloplastis), misalnya seorang bidan desa ingin mengubah perilaku ibu-ibu di desa untuk menetek bayi sesuai dengan manajemen laktasi.

- b. Menurut Soeharto Heerdjan, “Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan”.

Adaptasi merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres. Cara

²⁸ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada) 1993. 10

mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi, atau menetralkan pengaruhnya.²⁹

2. Bentuk-bentuk adaptasi/ penyesuaian diri

Menurut Gunadarsa, bentuk-bentuk penyesuaian diri itu bisa kita klasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu (a) yang adaptif dan (b) yang adjustive.³⁰

a. Yang adaptif

Bentuk penyesuaian diri yang adaptif sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badaniah. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badaniah untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya, berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu yang panas atau dirasakan terlalu panas. Di tempat-tempat yang dingin, kita sebaliknya harus berpakaian tebal agar tubuh menjadi “hangat”. Berkeringat ataupun berpakaian tebal merupakan juga bentuk penyesuaian terhadap lingkungan.

Pada dasarnya, penelitian luas mengenai proses penyesuaian itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu, tidak hanya mengubah

²⁹ <http://y4n5.blogspot.com/2011/03/pengertian-adaptasi-mekanisme.html>

³⁰ Alex Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung : Pustaka Setia). 2009. h. 530-531

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.

b. Yang adjustive

Bentuk penyesuaian yang lain, yang tersangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang adaptive. Misalnya, jika kita harus pergi ke tetangga atau teman yang teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa, sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda untuk menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut. Kita mungkin benar-benar ikut bersedih hati, tetapi mungkin kita juga oleh kemampuan kita membawa diri, kita tampil sebagai orang yang benar-benar sedih sekalipun keadaan sebenarnya tidak demikian, mungkin malah sebaliknya.

Karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang adjustive ini, dengan sendirinya enyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana kita ketahui, tingkah laku manusia sebagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal psikis ini, kecuali

tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan reflex. Maka, penyesuaian ini adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-atura atau norma-norma. Singkatnya, penyesuaian terhadap norma-norma.

3. Cakupan penyesuaian diri

Penyesuaian diri mencakup banyak hal yakni:

- a) Penyesuaian diri pada diri sendiri;
- b) Penyesuaian diri di keluarga;
- c) penyesuaian diri di sekolah;
- d) Penyesuaian diri di masyarakat.³¹

Khusus penyesuai diri di sekolah yang akan Penulis bahas meliputi:

- a) Penyesuai diri terhadap guru;
- b) Penyesuai diri terhadap mata pelajaran;
- c) Penyesuain diri terhadap teman sebaya;
- d) Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.³²

Pertama, *penyesuai diri terhadap guru*. Penyesuaian diri terhadap guru banyak bergantung kepada sikap guru menghadapi murid-muridnya. Guru yang banyak memahami tentang perbedaan individual murid akan lebih mudah mengadakan pendekatan terhadap

³¹ Sofyan S. Willis. *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung Alfabeta) 2012. 55

³² Ibid, h. 6.

berbagai masalah yang dihadapi muridnya. Guru hendaknya memperdalam ilmunya tentang Psikologi dan Ilmu Pendidikan, terutama Psikologi remaja dalam menghadapi anak-anak remaja.

Kedua, *Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran.* Dalam hal ini kurikulum hendaknya disesuaikan dengan umur, tingkat kecerdasan, kebutuhan. Dengan jalan demikian anak akan mudah menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran yang diberikan kepadanya. Namun hal ini banyak tergantung kepada gurunya, yaitu kemampuan menggunakan metode mengajar, sikap loyal terhadap pendidikan, berwibawa dan lain-lain.

Ketiga, *penyesuaian diri terhadap teman sebaya.* Hal ini sangat penting bagi perkembangan murid, terutama perkembangan sosial. Teman sebaya ialah kelompok anak-anak yang hampir sama umurnya, kelas dan motivasi bergaulnya. Apabila siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman sebaya kemungkinan besar akan dikucilkan bahkan dimusuhi oleh teman sebayanya.

Keempat, *penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik dan sosial sekolah.* Dalam hal ini adalah gedung sekolah, alat-alat sekolah, fasilitas belajar dan lingkungan sosial lainnya. Jika sekolah kurang

fasilitas untuk kelancaran pendidikan maka siswa akan mendapatkan kesulitan dalam belajar dan guru akan capek.³³

4. Faktor pendorong penyesuaian diri

Banyak faktor yang mendorong kita melakukan penyesuaian diri, diantaranya menurut Fahmi³⁴ :

- a) Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi yang mutlak perlu karena tanpa pemuasan, individu akan binasa;
- b) Adanya kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak yang terbentuk pada tahap-tahap pertama dari kehidupan individu;
- c) Dapat menerima dirinya sendiri, merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi kelakuannya;
- d) Kelincahan atau reaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara yang serasi;
- e) Penyesuaian dan persesuaian (penyerahan atau menyerah).

5. Faktor-faktor yang menjadi kendala siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah

Faktor faktor tersebut berasal dari faktor **internal** dan **eksternal**.

³³ Ibid, h. 62 – 63.

³⁴ Alex Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung : Pustaka Setia). 2009, h.537.

- a. Faktor **internal** biasanya berasal dari dalam diri sendiri antara lain karena ketidakpercayaan diri, sifat yang pendiam, sukar bergaul dengan teman baru atau mungkin mempunyai sifat penakut.
- b. Faktor **eksternal** biasanya berasal dari lingkungan yang baru dimasukinya, misalnya dilingkungan sekolah yang baru, teman-teman yang baru, guru-guru yang baru.³⁵

6. Cara menyelesaikan kesulitan beradaptasi

Yakni dengan perkembangan sosial ini adalah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Dapat juga dikatakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, tradisi dan moral (agama). Perkembangan sosial pada anak-anak Sekolah Dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan, di samping dengan keluarga juga dia mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya (*peer group*) atau teman sekelas, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya telah bertambah luas.

Pada usia ini, anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri-sendiri (egosentris) kepada sikap yang kooperatif (bekerja sama) atau sosiosentris (mau memperhatikan kepentingan orang lain). Anak dapat berminat terhadap kegiatan-kegiatan teman sebayanya, bertambah kuat

³⁵ Sriyanto. *Bimbingan dan Konseling untuk SMP*, (Yudistira) 2010, h. 3.

keinginannya untuk diterima menjadi anggota kelompok (gang), dia merasa tidak diterima dalam kelompoknya.

Berkat perkembangan sosial anak dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dalam proses belajar di sekolah, kematangan perkembangan sosial ini dapat dimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik (seperti, membersihkan kelas dan halaman sekolah), maupun tugas yang membutuhkan pikiran (seperti, merencanakan kegiatan *camping*, membuat laporan *study tour*). Tugas-tugas kelompok ini harus memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk menunjukkan prestasinya, tetapi juga diarahkan untuk mencapai tujuan bersama. Dengan melaksanakan tugas kelompok, peserta didik dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, bertenggang rasa, dan bertanggung jawab.³⁶

Kita akui bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang sulit karena banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri sebenarnya datang dari diri kita sendiri, pengaruh-pengaruh dari luar maupun dari dalam yang ikut mempengaruhi pembentukan kepribadian kita, dan usaha-usaha kita untuk memenuhi keperluan pribadi dan tuntutan dari lingkungan harus sesuai

³⁶ Syamsu Yusuf. *Psikolog perkembangan Anak & Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya) 2012, h. 180 – 181.

dengan tujuan hidup kita. Sehingga dalam menyesuaikan diri kita harus dapat memenuhi keperluan, hasrat dan keinginan kita, serta tuntutan wajar dari lingkungan secara semestinya dan semakin mendekatkan diri pada tujuan dan maksud sebenarnya dari hidup ini.

C. Kajian Tentang Penerapan Teknik Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) dalam Menangani Masalah Kesulitan Beradaptasi

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.³⁷

Berkat perkembangan sosial, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dalam proses belajar di sekolah, kematangan perkembangan sosial ini dapat dimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik (seperti, membersihkan kelas dan halaman sekolah), maupun tugas yang membutuhkan pikiran (seperti, merencanakan

³⁷ Alex Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung : Pustaka Setia). 2009. h. 530-531

kegiatan *camping*, membuat laporan *study tour*). Tugas-tugas kelompok ini harus memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk menunjukkan prestasinya, tetapi juga diarahkan untuk mencapai tujuan bersama. Dengan melaksanakan tugas kelompok, peserta didik dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, bertenggang rasa, dan bertanggung jawab.³⁸

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu siswa 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 siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.³⁹

Sehingga dengan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik konseling sebaya atau teman sebaya tersebut diharapkan siswa-siswa yang memiliki kesulitan dalam beradaptasi dapat mengatasi kesulitan tersebut dan

³⁸ Syamsu Yusuf. *Psikolog perkembangan Anak & Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya) 2012, h. 180 – 181.

³⁹ Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*,” Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008.

bisa merasa nyaman baik dalam lingkungan baru mereka ataupun pembelajaran di sekolah.