

KONSELING SEBAYA SEBAGAI ALTERNATIF PENYELESAIAN MASALAH BAGI SISWA INTROVERTED

Ahmad Ario Akbar¹, Aisha Zuleyka², Nuri Cholidah Hanum³, Yesi Nila Sari⁴, Caraka Putra Bhakti⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Ahmad Dahlan
E-mail: akbar2015001078@webmail.uad.ac.id

ABSTRAK

Konseling sebaya menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam layanan konseling untuk membantu individu yang dilakukan oleh teman sebaya. Konseling sebaya dipandang penting karena di era sekarang ini individu lebih sering membicarakan permasalahan yang dihadapi kepada teman sebaya daripada dengan orang tua maupun guru. Konseling sebaya memudahkan individu untuk bercerita secara lebih nyaman kepada teman sebaya. Maka dari itu, konseling ini sangat cocok untuk individu terutama yang memiliki kepribadian introverted. Teman sebaya yang melakukan konseling memerlukan kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki untuk menunjang keberhasilan konseling dan menciptakan hubungan baik dengan temannya terutama individu yang memiliki kepribadian introverted. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kajian studi literatur dengan mengumpulkan berbagai macam jurnal yang terkait dengan pokok pembahasan penelitian. Hasil berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya merupakan alternatif pendekatan yang memiliki keefektifan bagi individu yang kepribadian introverted. Dengan menggunakan alternatif tersebut individu dengan kepribadian introverted memiliki kenyamanan untuk bercerita dan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Kata Kunci: konseling sebaya; introverted; layanan alternatif

ABSTRACT

Peer counseling is an alternative approach in counseling services to help individuals carried out by peers. Peer counseling is seen as important because in today's era, individuals talk more about the problems they face with their peers than with parents or teachers. Peer counseling makes it easier for individuals to talk more comfortably to peers. Therefore, this counseling is very suitable for individuals, especially those who have an introverted personality. Peers who do counseling require competencies that must be possessed to support the success of counseling and create good relationships with friends, especially individuals who have introverted personalities. The method used in this research is a literature study by collecting various kinds of journals related to the subject of the research. The results based on this study can be concluded that peer counseling is an alternative approach that has effectiveness for individuals with introverted personalities. By using these alternatives, individuals with introverted personalities have the convenience of telling stories and are able to overcome the problems they face.

Keywords: peer counseling; introverted; alternative service

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah salah satu upaya yang harus dilakukan untuk menghadapi era globalisasi dewasa ini. Indonesia membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun dunia pendidikan di negeri ini. Salah satu usaha penting yang mendukung tumbuh kembangnya sumber daya manusia yang dimaksud adalah pendidikan. Dalam dunia pendidikan tentunya banyak sekali permasalahan yang muncul. Salah satu diantaranya adalah siswa introvert. Yang dimaksud introvert disini adalah seseorang yang cenderung pendiam, pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, tertutup, penuh perhatian, pesimistis, damai, tenang, dan terkontrol. Biasanya, siswa seperti ini lebih suka menyendiri dan tidak suka dengan keramaian atau kebisingan.

Sekolah yang seharusnya adalah tempat bagi siswa untuk mengaktualisasikan diri, tempat untuk mengembangkan potensi, tempat untuk bersosialisasi rupanya tidak banyak dari siswa yang mampu melakukan hal tersebut, masih banyak siswa yang terkesan tertutup, kurang mampu bergaul, malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Dalam kondisi seperti ini harus ada seseorang yang mampu mengurangi perilaku introvert. Konseling Sebaya bantuan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lainnya yang dalam konteks ini yang seumuran atau sebaya dalam rangka membantu individu dalam memahami, menerima, mengarahkan, mengaktualisasi diri, menjadi jembatan dan pendengar yang baik. Melalui proses ini diharapkan siswa akan lebih terbuka terutama dalam bergaul dengan teman sebaya nya, mampu mengungkapkan pendapat dan harapannya mampu membuat keputusan dalam kehidupannya.

Konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya (biasanya sesuai dengan usia/tingkatan pendidikannya yang hampir sama) yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya, mereka yang menjadi konselor sebaya bukanlah seorang yang profesional di bidang konseling tetapi mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional.

Pada hakikatnya konseling sebaya adalah konseling bagi konseli dari konselor ahli dengan menggunakan perantara teman sebaya (*counseling*

through peers). Dalam konseling sebaya, konselor sebaya adalah sahabat karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya, mereka memperoleh pembekalan untuk secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses penyelesaian masalah perilaku seksual yang dihadapi teman-teman di sekolah. Pada tataran tertentu, di mana siswa menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam membantu teman, para (konselor) teman sebaya dapat berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan. Konselor sebaya juga diharapkan dapat mengajak dan menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung pada konselor ahli. Dengan kata lain, "konselor" teman sebaya adalah jembatan penghubung (*bridge*) antara konselor dengan (konseli). Fungsi bridging "konselor" teman sebaya berlandaskan dua arti yaitu menjembatani layanannya, yaitu layanan konselor ahli kepada konseli, dan atau menjembatani konseli untuk bersedia datang guna memperoleh layanan dari konselor ahli.

Konselor sebaya yang telah mendapatkan pembekalan, direkrut dari sekolah mereka sehingga memungkinkan melakukan kontak yang spontan dan informal dalam aktivitas sehari-hari di sekolah. Kontak-kontak yang terjadi dalam konseling sebaya dilakukandengan memegang prinsip-prinsip sebagai berikut: a). Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dengan sesi-sesi konseling sebaya adalah rahasia. b). Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan "konseli" dihormati. c). Tidak ada penilaian (*judgment*) dalam sesi konseling sebaya. d). Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak. e). Teman yang dibantu "konseli" bebas untuk membuat pilihan, dampaknya akan mengakhiri sesi. f). Konseling sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*).

Menurut C.G Jung (Hidayat, 2015: 49) menjelaskan bahwa introvert adalah menarik diri, sering kali disebabkan oleh rasa malu, cenderung memfokuskan kepada diri dalam pikiran dan perasaan. Kepribadian Introvert yaitu tertutup dan kurangnya atau sulit bergaul dengan orang lain atau lingkungan sekitar yang mengakibatkan orang lain susah mengerti tentang keadaannya dan tidak semua orang dapat mengerti dan memahami siswa yang introvert (Zubaidah:2016). Berdasarkan pengertian diatas, bahwa introvert adalah suatu sifat yang hanya tertarik melakukan kegiatan dengan sendiri, sulit bergaul dan cenderung memiliki teman yang sedikit,

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

selalu mengarahkan diri ke dunia dalam dan lebih sering berpikir unruk dirinya sendiri.

Sifat introvert memiliki ciri-ciri yang menunjukkan bahwa dia benar-benar seorang yang memiliki sifat introvert, seseorang dengan introvert yang dominan, umumnya memiliki karakteristik seperti, lebih cenderung menarik ke dalam dirinya sendiri dan terkesan pemalu. Ciri-ciri lain, ketika mereka tengah mengalami tekanan ataupun konflik, mereka lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari kontak sosial dengan orang lain. Menurut Carl G. Jung (Hidayat, 2015: 50) menjelaskan beberapa tipe-tipe introvert berdasarkan psikologis, yaitu sebagai berikut: 1). Tipe Introvert Thinking, 2). Tipe Introvert Feeling, 3). Tipe Introvert Sensing, 4). Tipe Introvert Intuitive.

Dengan menerapkan konseling sebaya, dapat membantu konseli untuk membuka diri dan dapat bersosialisasi dengan baik dengan orang lain dan lingkungannya. Untuk mengubah kepribadian seseorang memang tidaklah mudah. Dibutuhkan tenaga ekstra dan kesabaran yang luar biasa bagi seorang guru BK. Yang paling penting adalah dorongan bagi siswa dalam menjalani interaksi sosial serta memberi ruang gerak bagi siswa untuk mengeksplorasi dirinya. Dengan demikian, kepribadian introvert akan bisa diatasi dan dihilangkan dalam diri individu sehingga kebebasan dalam mengembangkan potensi dan kompetensi yang dimiliki bisa terlaksana dengan baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah study literatur. Sumber penelitian berasal dari jurnal yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis sehingga dapat disampaikan dengan jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama ini banyak orang mengasumsikan bahwa yang bertugas untuk membantu mengatasi masalah remaja di sekolah adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK). Tetapi disisi lain, teman sebaya (*peer*) juga dapat dijadikan sebagai konselor sebaya (*peer counseling*). Peran konseling sebaya ini dapat membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi temannya (Hunainah dalam Astiti, 2019). Konseling sebaya menjadi salah satu bagian penting dan integral dari sekolah. Hal itu karena dinamika pendidikan dan rumitnya permasalahan dikalangan siswa. Kebutuhan akan konselor sebaya di sekolah

tidak dapat diabaikan karena pada kenyataannya remaja seringkali menyampaikan atau menceritakan permasalahan kepada teman sebayanya. Sehingga upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari dan meminimalisir kejadian yang tidak diharapkan terjadi pada remaja adalah dengan adanya konseling sebaya di sekolah.

Melihat dari fakta manfaatnya, konseling sebaya dapat meningkatkan kedisiplinan siswa, mencegah terjadinya kehamilan remaja, memecahkan permasalahan dalam pembelajaran, meminimalisir perilaku menyimpang pada remaja, dan meningkatkan kepekaan perilaku terhadap lingkungan sosialnya (Febrianti dalam Kusumawaty, dkk., 2020). Di sekolah, banyak ditemukan siswa lebih sering membicarakan permasalahan serius dengan teman sebayanya dibanding dengan gurunya. Misalnya masalah serius seperti permasalahan hubungan seksual, kehamilan, atau aborsi pun yang pertama kali dicari adalah teman sebayanya. Didukung juga dengan pendapat Hurlock (dalam Empati, dkk., 2015) bahwa remaja menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, yang dapat mengerti dan membuatnya merasa aman, dan kepada mereka remaja dapat mempercayakan masalah-masalah dan membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua. Dengan demikian, dapat dilihat pentingnya keberadaan konseling sebaya di sekolah.

Introvert merupakan orang yang memiliki karakteristik menarik ke dalam dirinya sendiri. Mereka lebih suka memendam permasalahannya sendiri dan memilih untuk menyendiri menghindari kontak sosial dengan orang lain. Orang dengan kepribadian introvert ini juga terkesan pemalu (Setiani, dkk., 2021). Orang dengan kepribadian introvert biasanya lebih sedikit memiliki teman dan akan nyaman jika berbicara dengan teman sebayanya, karena mereka merasa lebih santai dan terbuka dengan teman sebayanya. Sehingga konseling sebaya tepat digunakan untuk siswa yang memiliki kepribadian introvert. Dengan adanya layanan ini, diharapkan dapat membantu siswa introvert dalam menangani permasalahan-permasalahannya dan siswa tersebut lebih nyaman dan terbuka dalam proses konseling, serta dapat juga merubah perilaku siswa menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi.

Konseling sebaya di sekolah merupakan layanan konseling yang dilakukan oleh siswa sebagai konselor yang telah memiliki kompetensi khusus yang dibutuhkan untuk proses konseling dengan tujuan agar siswa dapat membantu temannya dalam menyelesaikan masalah (Astiti, 2019). Melihat fakta

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

yang ada, siswa (remaja) lebih nyaman bercerita dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua atau gurunya di sekolah. Hal itu pun dirasakan juga oleh siswa berkepribadian introvert. Siswa introvert lebih nyaman bercerita dengan teman sebayanya dan akan lebih terbuka. Siswa introvert yang cenderung pendiam dan tertutup akan merasakan nyaman saat bercerita dengan teman sebaya. Dengan demikian, konseling sebaya memang sangat dibutuhkan dan menjadi layanan yang tepat untuk siswa berkepribadian introvert.

Konseling sebaya dianggap sebagai alternatif konseling bagi siswa untuk mencari jalan keluar tentang permasalahan yang dihadapi teman sebaya (Astuti, 2019:243). Pada usia-usia memasuki masa remaja siswa akan menunjukkan berbagai perubahan psikologis seperti emosi, kemampuan intelektual, dan kehidupan sosialnya. Kehidupan di masa remaja akan lebih banyak melibatkan teman-teman seusianya untuk dilibatkan dalam berbagai seluk beluk kehidupan mereka. Dalam hal ini berarti siswa lebih memiliki kepercayaan yang besar terhadap teman sebayanya untuk mengungkapkan segala permasalahan yang dihadapinya. Remaja dalam hal ini merupakan suatu kelompok eksklusif yang dapat saling memahami satu sama lain. Sebagian besar siswa akan lebih memilih membicarakan masalah mereka dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtuanya. Oleh karena itu peran konselor sebaya (*peer counseling*) ini sangat besar bagi kehidupan remaja saat ini.

Selama ini kita memiliki asumsi bahwa guru BK adalah pihak yang menyelesaikan dan mengatasi permasalahan remaja di sekolah. Namun disamping peran guru BK dalam membantu siswa yang memiliki permasalahan, konselor sebaya juga memiliki peran penting untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh temannya. Konseling sebaya lebih berfokus kepada empati yaitu perasaan konselor agar dapat merasakan permasalahan konseli saat itu. Selain itu konseling sebaya juga membantu konseli agar lebih tenang dalam mengungkapkan permasalahannya, mengekspresikan perasaan, dan pengambilan keputusan (Astuti, 2019:249). Dengan adanya pelaksanaan konseling sebaya inilah siswa akan terbantu dan terbuka sehingga konselor akan lebih mudah untuk menuntaskan permasalahan konseli. Konseling sebaya telah memberikan kontribusi yang besar yang dibutuhkan siswa berupa empati dan *respect*. Efektivitas konseling sebaya dapat dilihat dari proses konseling itu sendiri, munculnya perhatian yang hangat, dukungan yang diberikan dalam

menghadapi situasi tertentu, dan perasaan yang tulus dari seorang teman sebaya.

Konselor sebaya diharapkan memiliki beberapa keterampilan konseling dan menguasai teknik dasar konseling. *Self-efficacy* adalah salah satu keterampilan yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling sebaya. *Self-efficacy* merupakan keyakinan konselor terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu permasalahan, mengatasi permasalahan konseli, dan mencapai sebuah tujuan yang sudah dirancang (Bandura dalam Fitriana, dkk. 2021:75). Menjadi pendengar yang aktif sangat diperlukan dalam pelaksanaan konseling sebaya. Konselor harus aktif dalam memparafrase pernyataan konseli, meringkas pernyataan konseli, serta memberikan umpan balik dari percakapan yang telah dilakukan. Selain itu, melakukan kontak mata dengan konseli dalam konseling sebaya ini juga akan mendukung keberhasilan konseling, karena dengan kontak mata inilah konselor akan mampu menangkap perilaku non-verbal dari konseli dan mengetahui bagaimana perasaan konseli pada saat itu. Selain itu sikap empati dari konselor juga harus ada dalam konseling sebaya. Menunjukkan empati kepada konseli akan membuat konseli yakin bahwa permasalahannya akan didengar dan dihargai, serta ia akan merasa bahwa konselor mampu merasakan apa yang ia rasakan saat itu. Dalam konseling sebaya konselor berperan sebagai teman sebaya dari konseli dimana konselor juga harus bisa merasakan dan memposisikan dirinya sebagai konseli seakan-akan konselorlah yang berada dalam posisi konseli saat itu (Handari, dkk. 2016:52).

PENUTUP

Pada era sekarang ini remaja lebih sering menceritakan masalahnya kepada teman sebaya. Peran teman sebaya menjadi sangat penting dalam membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi. Adanya asumsi seseorang mengenai konselor disekolah atau guru BK sebagai konselor yang berperan membantu masalah siswa, tetapi peran teman sebaya juga dapat menjadi konselor sebaya bagi siswa. Konselor sebaya dapat membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi temannya terutama yang memiliki kepribadian introvert. Seseorang dengan kepribadian introvert yang cenderung menarik diri dan pemalu ini akan merasa lebih nyaman dengan adanya konselor sebaya dalam membantu proses konseling. Oleh karena itu efektivitas konseling lintas budaya terdapat dalam proses konseling itu, bagaimana konselor dalam

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

memberikan kenyamanan konseli, merasakan apa yang dirasakan konseli, serta bagaimana konselor memberikan umpan balik sehingga konseli merasa yakin kepada konselor. Konselor sebaya dalam melakukan konseling harus menggunakan keterampilan - keterampilan dasar konseling dan harus memiliki kemampuan *self- efficacy* pada dirinya sehingga mampu mengatasi permasalahan konseli, dan mencapai sebuah tujuan yang sudah dirancang. Namun perlu adanya penelitian lanjutan mengenai teknik konseling yang paling efektif untuk digunakan dalam pelaksanaan konseling sebaya.

Konselor Sebaya Terhadap Kesehatan Mental.” *Penelitian Psikologi* 10(2):12.

REFERENSI

- Astiti, Shofi Puji. 2019. “Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Dalam Menuntaskan Masalah Siswa.” *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 1(2):243–63
- Empati, J., Rosida, E. R., & Astuti, T. P. (2015). Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, 4(1), 77–81.
- Hakim, L. (2021). Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 203-216.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Penguatan Kapasitas Konselor Sebaya di Sekolah. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140–146.
- Ramadhani, Fauzia Kusuma. (2021). *Konseling Sebaya (Peer Counseling) Berbasis Islam Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)*. Semarang. Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang
- Sai Handari, Rosidah, dan Eva. 2016. “Empati Sebagai Pengembangan Seni Konseling Untuk Efektivitas Pelayanan Konseling.” *Lentera* XVIII(1):49–64
- Setiani, F., Heriyanto, A., & Waita, W. (2021). Teknik Pembalikan Konseling Gestalt Pada Siswa Introvert. *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan dan Keagamaan*, 8(2), 82-89.
- Qurrota A’yuni Fitriana, Hamim Rosyidi. 2019. “Self-Efficacy Dan Kemampuan Mendengar Aktif

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin