

## BAB II

### MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA MELALUI BIMBINGAN TEMAN SEBAYA

#### A. Komunikasi Interpersonal

Manusia mempunyai naluri untuk berkelompok atau berkawan dengan manusia lain. Dalam kelompok tersebut manusia dituntut dapat berkomunikasi dengan orang lain agar tidak terisolasi dari pergaulan dilingkungannya. Komunikasi merupakan salah satu cara manusia agar kebutuhannya terpenuhi, seperti kebutuhan untuk diterima, dihargai dan disayangi.

Komunikasi antar pribadi merupakan proses sosial dimana individu-individu yang terlibat di dalamnya saling mempengaruhi. Rogers menyatakan bahwa komunikasi antar pribadi merupakan komunikasi dari mulut ke mulut yang terjadi dalam interaksi tatap muka antara beberapa pribadi (Allo Liliweri, 1991: 12).

Sedangkan Supraktiknya (1995: 30) berpendapat bahwa komunikasi antar pribadi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun non verbal yang ditanggapi oleh orang lain.

Joseph A. DeVito mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi merupakan proses pengiriman pesan-pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik yang seketika (Effendi, 2006: 14)

Komunikasi antar pribadi (*Interpersonal Communication*) adalah komunikasi yang berlangsung dalam situasi tatap muka dua orang atau lebih, baik secara terorganisasi maupun pada kerumunan orang (Wirayanto, 2005: 32).

Komunikasi antar pribadi merupakan pertemuan diantara pribadi-pribadi yang terlibat dalam komunikasi, masing-masing menganggap orang lain sebagai pribadi secara utuh, yang didalamnya terjadi interaksi saling menerima dan menyampaikan pesan secara nyata.

Dari beberapa pendapat diatas tentang komunikasi antar pribadi dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Proses pengiriman pesan verbal maupun non verbal
2. Komunikasi antar pribadi merupakan interaksi antara dua atau lebih individu.
3. Individu saling menanggapi dalam menyampaikan pesan.

Sesuai dengan beberapa pendapat dan rumusan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi antar pribadi adalah suatu proses pengiriman pesan dari seseorang kepada orang lain atau beberapa orang, baik verbal maupun non verbal yang ditanggapi oleh orang lain dan merupakan interaksi antara pribadi-pribadi yang terlibat secara utuh dan langsung satu sama lain dalam menyampaikan dan menerima pesan secara nyata.

## 1. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Tujuan pokok dalam komunikasi adalah untuk mempengaruhi orang lain dan menjadikan diri kita sebagai suatu agen yang dapat mempengaruhi, agen yang dapat menentukan atas lingkungan kita menjadi suatu yang kita inginkan (Sugiyono: 2005).

Marhaeni Fajar (2009:78) mengemukakan bahwa tujuan komunikasi Interpersonal (antar pribadi), sebagai berikut.

### a) *Mengenal diri sendiri dan orang lain*

Salah satu mengenal diri sendiri adalah melalui komunikasi antar pribadi. Melalui komunikasi kita juga belajar tentang bagaimana dan sejauhmana kita harus membuka diri pada orang lain. Selain itu, komunikasi antar pribadi juga akan membuat kita mengetahui nilai, sikap, perilaku orang lain serta dapat menanggapi dan memprediksi tindakan orang lain.

### b) *Mengetahui dunia luar*

Komunikasi antar pribadi memungkinkan kita untuk memahami lingkungan kita secara baik yakni tentang objek dan kejadian-kejadian orang lain.

### c) *Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna*

Manusia diciptakan sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari, orang ingin menciptakan dan memelihara hubungan dekat dengan orang lain. Kita juga tidak ingin hidup sendiri terisolasi dari masyarakat dan kita ingin merasakan dicintai dan disukai serta menyayangi dan menyukai orang lain. Oleh karenanya, kita

menggunakan banyak waktu berkomunikasi antar pribadi yang bertujuan untuk menciptakan dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan ini membantu mengurangi kesepian dan ketegangan serta membuat kita merasa lebih positif tentang diri kita sendiri.

*d) Mengubah sikap dan perilaku*

Komunikasi antar pribadi secara langsung maupun tidak langsung dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang yang saling berkomunikasi.

*e) Bermain dan mencari hiburan*

Di dalam komunikasi antar pribadi, seseorang memperoleh kesenangan dan bisa saling bermain dan mencari hiburan karena bisa memberi suasana yang lepas.

*f) Membantu orang lain*

Komunikasi antar pribadi juga bisa saling membantu orang lain dalam memecahkan suatu masalah di kehidupannya. Bisa untuk memotivasi orang lain dan bisa juga untuk memperoleh pengetahuan tentang dunia luar.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan komunikasi interpersonal adalah untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain dan membantu orang lain. Melalui komunikasi antar pribadi kita dapat menjadikan diri sebagai suatu sumber yang dapat mengubah diri dan lingkungan sesuai dengan yang kita kehendaki.

## 2. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal atau antar pribadi bersifat dialogis, dalam arti arus balik antara komunikator dengan komunikan terjadi langsung sehingga pada saat itu komunikator dapat mengetahui secara langsung tanggapan dari komunikan, dan akan mengetahui apakah komunikasinya positif, negatif dan berhasil atau tidak berhasil. Secara psikologis perilaku komunikasi antar pribadi siswa meliputi keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif dan kesetaraan. Berikut ini merupakan ciri-ciri efektivitas komunikasi antar pribadi menurut DeVito (Fajar, 2009: 84-86) sebagai berikut yaitu :

a. Keterbukaan (*Openess*)

Yaitu kemampuan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan antar pribadi.

b. Empati (*Empathy*)

Yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.

c. Dukungan (*Supportivenees*)

Yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.

d. Perilaku Positif (*Positivenes*)

Seorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

e. Kesetaraan atau kesamaan (*Equality*)

Yaitu pangakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.

f. Kebersamaan

Seseorang bisa meningkatkan efektivitas komunikasi antar pribadi dengan orang lain bila ia bisa membawa rasa kebersamaan.

Dari kelima ciri-ciri efektifitas komunikasi antar pribadi tersebut, dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Keterbukaan (*Openess*)**

Kondisi mental yang sehat dan tidak sehat ternyata di pengaruhi juga oleh kualitas komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Keterbukaan atau sikap terbuka sangat berpengaruh dalam menumbuhkan komunikasi antar pribadi yang efektif. Keterbukaan adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita, terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan kita di masa kini tersebut. Johnson yang dikutip Supratiknya (1995:27) mengartikan keterbukaan diri yaitu membagikan kepada orang lain perasaan kita terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukan, atau perasaan kita terhadap kejadian-kejadian yang baru saja kita saksikan. Secara psikologis apabila individu mau terbuka membuka diri kepada orang lain, maka orang lain yang diajak berbicara akan merasa aman dalam melakukan komunikasi antar pribadi yang akhirnya orang lain tersebut akan turut membuka diri.

Brooks dan Emmert (Rahmat, 2007:136) mengemukakan bahwa karakteristik orang yang terbuka adalah sebagai berikut :



- a. Menilai pesan secara objektif, dengan menggunakan data dan keajegan logika.
- b. Membedakan dengan mudah melihat nuansa dan sebagainya.
- c. Berorientasi pada isi.
- d. Mencari informasi dari berbagai sumber.
- e. Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaannya.

### **Empati (*Empathy*)**

Komunikasi antar pribadi dapat berlangsung kondusif apabila komunikator (pengirim pesan) menunjukkan rasa empati pada komunikan (penerima pesan). Menurut Sugiyo (2005:5) empati dapat diartikan sebagai menghayati perasaan orang lain atau turut merasakan apa yang dirasakan orang lain. Sementara Surya (Sugiyo, 2005:5) mendefinisikan bahwa empati adalah sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara paripurna baik yang nampak maupun yang terkandung, khususnya dalam aspek perasaan, pikiran dan keinginan. Individu dapat menempatkan diri dalam suasana perasaan, pikiran dan keinginan orang lain sedekat mungkin apabila individu tersebut dapat berempati. Apabila empati tersebut tumbuh dalam proses komunikasi antar pribadi, maka suasana hubungan komunikasi akan dapat berkembang dan tumbuh sikap saling pengertian dan penerimaan. Menurut Winkel (1991: 175) bahwa empati yaitu, konselor mampu mendalami pikiran dan menghayati perasaan siswa, seolah-olah konselor pada

saat ini menjadi siswa, tanpa terbawa-bawa sendiri oleh semua itu dan kehilangan kesadaran akan pikiran serta perasaan pada diri sendiri.

Sedangkan Jumarin (2002:97) menyatakan bahwa empati tidak saja berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga mengandung aspek afektif, dan ditujukan dalam gerakan cara berkomunikasi (mengandung dimensi *kognitif, afektif, perseptual, somatic/ kinesthetic, apperceptual dan communicative*).

### **Dukungan (*Supporteness*)**

Dalam komunikasi antar pribadi diperlukan sikap memberi dukungan dari pihak komunikator agar komunikan mau berpartisipasi dalam komunikasi. Hal ini senada dikemukakan Sugiyo (2005: 5) dalam komunikasi antar pribadi perlu adanya suasana yang mendukung atau memotivasi lebih-lebih dari komunikator. Rahmat (2007: 133) mengemukakan bahwa sikap *supportif* adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Orang yang defensif cenderung lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi dari pada memahami pesan orang lain. Dukungan merupakan pemberian dorongan atau pengobaran semangat kepada orang lain dalam suasana hubungan komunikasi. Sehingga dengan adanya dukungan dalam situasi tersebut, komunikasi antar pribadi akan bertahan lama karena tercipta suasana yang mendukung.

Jack R. Gibb (Rahmat, 2007: 134) menyebutkan beberapa perilaku yang menimbulkan perilaku *supportif* yaitu :

- a. Deskripsi, yaitu menyampaikan perasaan dan persepsi kepada orang lain tanpa menilai, tidak memuji atau mengecam, mengevaluasi pada gagasan, bukan



pada pribadi orang lain, orang tersebut "merasa" bahwa kita menghargai diri mereka.

- b. Orientasi masalah, yaitu mengajak untuk bekerja sama mencari pemecahan masalah, tidak mendikte orang lain, tetapi secara bersama-sama menetapkan tujuan dan memutuskan bagaimana mencapainya.
- c. Spontanitas, yaitu sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam
- d. Empati, yaitu menghayati perasaan orang lain atau turut merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- e. Persamaan, yaitu sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis.
- f. Provisionalisme, yaitu kesediaan untuk meninjau kembali pendapat diri sendiri, mengakui bahwa manusia tidak luput dari kesalahan sehingga wajar kalau pendapat dan keyakinan diri sendiri dapat berubah.

Dari beberapa *item* di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap suportif akan tercapai jika sikap-sikap di atas dipenuhi oleh setiap komunikan. Jika salah satunya tidak dipenuhi maka sikap suportif tersebut secara perlahan-lahan akan luntur, dan bahkan bisa hilang.

### **Rasa Positif (*Positiveness*)**

Rasa positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mengatasi persoalan, peka terhadap

kebutuhan orang lain pada kebiasaan sosial yang telah diterima. Dapat memberi dan menerima pujian tanpa pura-pura memberi dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah. Sugiyo (2005 : 6) mengartikan bahwa rasa positif adalah adanya kecenderungan bertindak pada diri komunikator untuk memberikan penilaian yang positif pada diri komunikan.

Dalam komunikasi antar pribadi hendaknya antara komunikator dengan komunikan Baling menunjukkan sikap positif, karena dalam hubungan komunikasi tersebut akan muncul suasana menyenangkan, sehingga pemutusan hubungan komunikasi tidak dapat terjadi. Rahmat (2007: 105) menyatakan bahwa sukses komunikasi antar pribadi banyak tergantung pada kualitas pandangan dan perasaan diri positif atau negatif. Pandangan dan perasaan tentang diri yang positif, akan lahir pola perilaku komunikasi antar pribadi yang positif pula.

### **Kesetaraan (*Equality*)**

Kesetaraan merupakan perasaan sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga atau sikap orang lain terhadapnya. Rahmat (2007: 135) mengemukakan bahwa persamaan atau kesetaraan adalah sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis, tidak menunjukkan diri sendiri lebih tinggi atau lebih dari orang lain karena status kekuasaan, kemampuan intelektual. Dalam persamaan tidak mempertegas perbedaan artinya tidak menggurui, tetapi berbincang pada tingkat yang sama, yaitu mengkomunikasikan penghargaan dan rasa hormat pada perbedaan pendapat dan keyakinan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal dalam Komunikasi Interpersonal

Pola-pola komunikasi mempunyai efek yang berlainan pada hubungan interpersonal, sering dan tidaknya orang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain maka akan lebih baik atau tidak hubungan tersebut tergantung pada hal berikut ini :

#### a. Percaya (*Trust*)

Faktor percaya adalah faktor yang paling penting dalam menentukan efektivitas komunikasi. Secara ilmiah percaya didefinisikan sebagai “mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko” (Giffin, 1967: 224-234).

Keuntungan kita percaya pada orang lain adalah untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, karena membuka saluran komunikasi, peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya. Ada tiga faktor utama yang dapat menumbuhkan sikap percaya atau mengembangkan komunikasi yang didasarkan pada sikap saling percaya : menerima, empati dan kejujuran. (Rahmat, 2007: 131)

Menerima adalah kemampuan berhubungan dengan orang lain tanpa menilai dan tanpa berusaha mengendalikan atau sikap yang melihat orang lain sebagai manusia, sebagai individu yang patut dihargai (Taylor, 1977: 254). Empati adalah faktor kedua yang menumbuhkan sikap percaya pada diri orang lain.

Kejujuran adalah faktor ketiga yang menumbuhkan sikap percaya dan tidak dibuat-buat.

Selain ketiga faktor yang telah dikemukakan di atas, menurut penulis ada faktor lain yang dapat menimbulkan rasa percaya, yaitu rasa tenang ketika berbicara, dan berprasangka positif terhadap lawan bicara.

### **b. Sikap Suportif**

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif (tidak menerima) dalam komunikasi. Jack R. Gibb (Rahmat, 2007: 134-136) menyebutkan enam perilaku yang menimbulkan perilaku suportif :

1. Deskripsi yaitu penyampaian perasaan dan persepsi anda tanpa menilai.
2. Orientasi masalah yaitu mengkomunikasikan keinginan untuk bekerja sama mencari pemecahan masalah.
3. Spontanitas yaitu sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
4. Empati yaitu menghayati perasaan orang lain atau turut merasakan apa yang dirasakan orang lain.
5. Persamaan yaitu sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis.
6. Provisionalisme yaitu kesediaan untuk meninjau kembali pendapat kita, untuk mengakui bahwa pendapat manusia adalah tempat kesalahan, karena itu wajar juga kalau satu saat pendapat dan keyakinannya bisa berubah.

### c. Sikap Terbuka (*open-mindedness*)

Brooks dan Emmert (Rahmat, 2007: 136) mengemukakan bahwa karakteristik orang yang terbuka adalah sebagai berikut :

- 1) Menilai pesan secara objektif, dengan menggunakan data dan keajegan logika.
- 2) Membedakan dengan mudah melihat nuansa dan sebagainya.
- 3) Berorientasi pada isi.
- 4) Mencari informasi dari berbagai sumber.
- 5) Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaannya.

Menurut Penulis mengemukakan bahwa dalam sikap terbuka seseorang akan mudah untuk bekerja sama dengan orang lain, dan selain itu sikap terbuka akan terpenuhi jika seseorang memiliki hobi atau kesenangan yang sama dengan temannya. Sikap terbuka amat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif, mendorong timbulnya saling pengertian, saling menghargai dan paling penting adalah saling mengembangkan kualitas hubungan interpersonal kepada kedua pihak yang menjalin hubungan.

## B. Bimbingan Teman sebaya

Pada awalnya bimbingan teman sebaya muncul dengan fokus *Peer Support* pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik (Carter, 2009:

- 2). 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 kesulitan atau kecanduan alkohol. Dari tahun ke tahun konsep teman sebaya terus merambah ke sejumlah setting dan issue.

Pada dasarnya bimbingan teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (atau anak asuh) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Carr, 1981: 3). Sementara itu, Tindall dan Gray (1985:5) mendefinisikan bimbingan teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray, bimbingan 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.

Teman sebaya mempunyai peranan penting bagi remaja, karena remaja sering menempatkan teman sebaya dalam posisi prioritas dibandingkan dengan orang tua atau guru dalam menyatakan kesetiannya. Kontak sosial di antara remaja atau kelompok sebaya ini dapat memberikan pengaruh yang positif bagi perkembangannya.

Dalam buku rambu-rambu Bimbingan dan Konseling (2007: 228), bahwa pengertian bimbingan teman sebaya adalah bimbingan yang dilakukan oleh



peserta didik terhadap peserta didik yang lainnya, dimana peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor.

Dalam buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah (2008: 32), bahwa pengertian bimbingan teman sebaya adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh peserta didik tertentu terhadap peserta didik lainya dalam merealisasikan tugas-tugas perkembangan serta mengentaskan masalah-masalah yang dihadapi baik bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Prayitno (1996: 123), mendefinisikan bahwa bimbingan teman sebaya adalah pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan memanfaatkan siswa untuk membantu teman-teman sebayanya, pembimbing sebaya ini, peserta didik dipersiapkan terlebih dahulu oleh guru pembimbing.

Syamsu Yusuf (2009: 84), menyatakan bimbingan teman sebaya adalah bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan teman sebaya adalah proses pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh peserta didik (yang telah diberikan latihan serta pembinaan oleh konselor) terhadap peserta didik lainya dalam rangka pengentasan masalahnya.

### **1) Pentingnya Relasi Teman Sebaya**

Tidak diragukan lagi bahwa keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang paling penting bagi perkembangan anak. Meskipun demikian perkembangan anak juga sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain

seperti relasi dengan teman sebaya. Laursen (2005: 137) menegaskan, bahwa teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993: 154). Fenomena seperti ini juga terjadi pada anak SMA/SMK dan sederajat yang sebagian besar adalah remaja. Terbatasnya jumlah orang dewasa di lingkungan sekolah menjadikan siswa lebih banyak menghabiskan waktu mereka bersama siswa yang lainnya yang sebagian besar sebaya. Teman sebaya menjadi model peran yang penting di samping orang tua dan para guru.

Penelitian yang dilakukan Buhrmester (Santrock, 2004: 414) menunjukkan bahwa pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis. Hasil penelitian Buhrmester dikuatkan oleh Nickerson & Nagle (2005: 240) bahwa pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan akan kedekatan (*attachment*). Penelitian lain menemukan remaja yang memiliki hubungan dekat dan berinteraksi dengan pemuda yang lebih tua akan terdorong untuk terlibat dalam kenakalan, termasuk juga melakukan hubungan seksual secara dini (Billy Rodgers & Udry, dalam Santrock, 2004: 414). Sementara itu remaja alkoholik tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya dan memiliki kesulitan dalam membangun kepercayaan pada orang lain (Muro dan Kottman, 1995: 229). Remaja membutuhkan refleksi dari remaja

lainnya, dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat, remaja juga membutuhkan perhatian dan rasa nyaman ketika mereka menghadapi masalah, butuh orang yang mau mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan dan perasaan seperti rasa marah, takut, cemas, dan keraguan (Cowie and Wallace, 2000: 5).

Teman sebaya (*peers*) adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komperasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya anak-anak menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Anak-anak menilai apa-apa yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik daripada teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk daripada yang anak-anak lain kerjakan. Hal demikian akan sulit dilakukan dalam keluarga karna saudara-saudara kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya) (Santrock, 2004: 287). Hubungan baik di antara teman sebaya akan sangat membantu perkembangan aspek sosial anak secara normal. Anak pendiam yang ditolak oleh teman sebaya dan merasa kesepian beresiko menderita depresi. Anak-anak yang agresif terhadap teman sebaya beresiko pada perkembangannya sejumlah masalah seperti kenakalan dan doop out dari sekolah. Gladding (1995: 113-114) mengungkapkan bahwa dalam interaksi teman sebaya memungkinkan terjadinya proses identifikasi, kerjasama, dan proses kolaborasi. Proses-proses tersebut akan diwarnai proses pembentukan tingkah laku yang khas pada remaja.

Persahabatan di antara teman sebaya memiliki arti penting bagi remaja. Menurut Gottman & Parker (Santrock, 2004: 352) persahabatan memiliki enam fungsi yaitu:

a) Keakraban (*companionship*)

Persahabatan memungkinkan remaja bermain dan beraktivitas secara kolaboratif serta menghabiskan waktu bersama teman bermain atau teman yang sudah dikenal baik.

b) Simulasi

Persahabatan memungkinkan remaja memperoleh informasi yang menarik, dan menyenangkan.

c) Dukungan fisik

Persahabatan memungkinkan remaja memperoleh berbagai kesempatan dan bantuan.

d) Dukungan Ego

Persahabatan memberikan peluang kepada remaja untuk memperoleh dukungan, dorongan dan umpan balik dari teman sebaya, yang kesemuanya itu membantu remaja mempertahankan perasaan bahwa dirinya adalah individu yang kompeten, menarik dan berguna.

e) Perbandingan sosial

Persahabatan memungkinkan remaja memperoleh informasi tentang dalam hal apa dia merasa sama seperti remaja lainnya dan dimana dia merasa berbeda.

f) Intimasi dan Afeksi

Persahabatan memungkinkan remaja memperoleh suatu kebanggaan, kehangatan, kedekatan hubungan, membangun hubungan yang saling mempercayai dengan sebaya lainnya. Dari hal-hal yang demikian keterbukaan diri akan terjadi.

Penelitian yang dilakukan Willard Hartup (2001; Hartup & Abeca, 2002; dalam Santrock, 2004: 352) selama tiga dekade menunjukkan bahwa sahabat dapat menjadi sumber-sumber kognitif dan emosi sejak masa kanak-kanak sampai dengan masa tua. Sahabat dapat memperkuat harga diri dan perasaan bahagia. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Cowie and Wellace (2000: 8) juga menemukan bahwa dukungan teman sebaya banyak membantu atau memberikan keuntungan kepada anak-anak yang memiliki problem sosial dan problem keluarga, dapat membantu, memperbaiki iklim sekolah, serta memberikan pelatihan keterampilan sosial. Bernedt (1999: 163) mengakui bahwa tidak semua teman dapat memberikan keuntungan bagi perkembangan. Perkembangan individu akan terbantu apabila anak memiliki teman yang secara sosial terampil dan bersifat suportif. Sedangkan teman-teman yang suka memaksakan kehendak dan banyak menimbulkan konflik akan menghambat perkembangan (Santrock, 2004: 352).

Konformitas terhadap pengaruh teman sebaya dapat berdampak positif dan negatif. Beberapa tingkah laku konformitas negatif antara lain menggunakan kata-kata jorok, mencuri, tindakan perusakan, serta mempermainkan orang tua dan guru. Namun demikian, tidak semua konformitas terhadap kelompok sebaya berisi

tingkah laku negatif. Konformitas terhadap teman sebaya mengandung keinginan untuk terlibat dalam dunia kelompok sebaya seperti berpakaian sama dengan teman, dan menghabiskan sebagian waktunya bersama secara kelompok. Tingkah laku konformitas positif terhadap teman sebaya antara lain bersama-sama teman sebaya mengumpulkan dana untuk kepentingan kemanusiaan (Santrock, 2004: 415). Teman sebaya juga memiliki peran yang sangat penting bagi pencegahan penyalahgunaan Napza dikalangan remaja. Hubungan yang positif antara remaja dengan orangtua dan juga dengan teman sebayanya merupakan hal yang sangat penting dalam mengurangi penyalahgunaan Napza (Santrock, 2004: 283).

Memperhatikan pentingnya peran teman sebaya, pengembangan lingkungan teman sebaya yang positif merupakan cara efektif yang dapat ditempuh untuk mendukung perkembangan remaja. Dalam kaitannya dengan keuntungan remaja memiliki kelompok teman sebaya yang positif, Laursen (2005: 138) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memungkinkan remaja merasa diterima, memungkinkan remaja melakukan katarsis (upaya) serta memungkinkan remaja menguji nilai-nilai baru dan pandangan-pandangan baru. Lebih lanjut, Laursen menegaskan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memberikan kesempatan kepada remaja untuk membantu orang lain, dan mendorong remaja untuk mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif. Interaksi di antara teman sebaya dapat digunakan untuk membentuk teman bermain dan resensi serta solusi-solusi baru. Budaya teman sebaya yang positif memberikan kesempatan kepada remaja untuk menguji keefektifan komunikasi, tingkah laku, persepsi, dan nilai-nilai yang mereka



miliki. Budaya teman sebaya yang positif sangat membantu remaja untuk memahami bahwa dia tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan. Budaya teman sebaya yang positif dapat digunakan untuk membantu mengubah tingkah laku dan nilai-nilai remaja (Laursen, 2005: 138). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membangun teman sebaya yang positif adalah dengan mengembangkan konseling teman sebaya dalam komunitas remaja.

## 2) Fungsi Bimbingan Teman Sebaya

Peserta didik yang menjadi pembimbing teman sebaya berfungsi sebagai:

- a) *Tutorial konseling* yaitu suatu konsep yang mengacu pada proses belajar dalam konseling, dimana peserta didik dilatih untuk memahami keberfungsian lingkungan dan memperoleh keterampilan bagi meningkatnya penyesuaian situasional atau membantu peserta didik lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya baik akademik maupun non akademik.
- b) *Mediator* yaitu membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah peserta didik yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan dan konseling.

## 3) Karakteristik Pembimbing Teman Sebaya

1. Karakteristik peserta didik yang pantas dijadikan pembimbing teman sebaya adalah sebagai berikut:
  - a) Memiliki prestasi akademik dalam berbagai bidang terutama kemampuan membaca.

- b) Mampu mengendalikan diri
  - c) Memiliki kepercayaan diri
  - d) Memiliki keterampilan sosial
  - e) Disenangi teman-temannya
  - f) Tidak melanggar tata tertib sekolah.
2. Karakteristik peserta didik yang diberi bimbingan adalah sebagai berikut :
- a) Ketidakmampuan dalam berkomunikasi dengan guru mata pelajaran
  - b) Memiliki permasalahan dalam bersosialisasi
  - c) Kurang perhatian pada bidang pelajaran.

Bimbingan konseling sebaya memungkinkan pembimbing dan yang dibimbingnya dapat bebas berbicara dan terasa nyaman dibandingkan komunikasi yang dilakukan dengan para guru. Terdapat enam kondisi yang diperlukan agar proses bimbingan melalui pembimbing teman sebaya dapat berjalan secara efektif dan efisien adalah sebagai berikut : 1) Membantu sesuai dengan yang dibutuhkan 2) tekun, 3) tepat waktu, 4) dapat dimengerti oleh konseli, 5) memberikan kesempatan kepada konseli untuk memperoleh informasi baru, 6) konseli harus mengambil keuntungan dari kesempatan yang diberikan.

Carkhuff (B. Varenhorst: 1984) menyatakan bahwa terdapat dua aspek penting dalam suatu model konseling sebaya, yaitu mengembangkan hubungan yang saling membantu dan memfasilitasi tindakan yang positif. Adapun penjabaran dari kedua aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Hubungan yang saling membantu
  1. Pembimbing teman sebaya memiliki sikap terbuka
  2. Pembimbing teman sebaya dapat mengetahui permasalahan yang dirasakan temannya
  3. Pembimbing teman sebaya dapat memahami harapan-harapan yang dibimbingnya.
- b. Memfasilitasi tindakan yang positif
  1. Pembimbing teman sebaya dapat mengajak yang dibimbingnya menunjukkan kesedihan dan kemampuan melakukan usaha-usaha perbaikan.
  2. Pembimbing teman sebaya mampu membantu yang dibimbingnya mengelola emosi
  3. Pembimbing teman sebaya dapat memunculkan sikap proaktif dari yang dibimbing.
  4. Pembimbing teman sebaya mampu menggali alternatif pilihan dan pengambilan keputusan secara rasional.
  5. Pembimbingan teman sebaya mampu mengembangkan rencana atau tindakan yang akan dilakukan.

#### **4) Peranan Pembimbing Teman Sebaya**

Pembimbing teman sebaya dapat membantu siswa lain dalam meningkatkan kebermaknaan program bimbingan di sekolah. Pembimbing teman sebaya dalam membantu kelompok peserta didik akan mengalami kesulitan jika harus didampingi guru pembimbing atau guru-guru yang lain.

Pembimbing teman sebaya memiliki tugas-tugas sebagai berikut :

- a. Mendekati teman-teman sebaya dan mengenal secara pasti mereka yang bermasalah dan mengajukan mereka kepada guru bimbingan dan konseling.
- b. Menjadi pendengar yang peka terhadap ungkapan perasaan teman sebaya dan memberikan dorongan emosi dalam keadaan kritis.
- c. Membantu peserta didik yang menghadapi masalah akademik melalui sistem konseling sebaya.
- d. Membantu guru bimbingan dan konseling dalam aktivitas bimbingan dan konseling kelompok.
- e. Membantu dan melatih keterampilan seperti berkomunikasi, keterampilan memecahkan masalah dan keterampilan konseling kepada teman sebaya.
- f. Membantu dalam melatih kelompok sebaya untuk persiapan sebagai pembimbing teman sebaya.

### **5) Manfaat Bimbingan Teman Sebaya**

Keterlibatan remaja dalam kelompok teman sebaya memberikan masukan secara khusus bagi perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial remaja. Surya (1990:136) mengemukakan bahwa keterlibatan remaja dalam kehidupan kelompok sebaya memberikan manfaat yang dapat diraih bagi remaja secara individu, manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan rasa aman

Melalui kelompok teman sebaya, remaja berkesempatan untuk menjalin persahabatan yang erat, sehingga memberikan rasa aman pada remaja. Remaja dapat saling memberikan dukungan dan semangat, memberikan perhatian dan

tanpa perasaan takut remaja dapat mencurahkan segala permasalahan yang dirasakannya. Melalui kesamaan-kesamaan yang dimiliki dalam kelompok remaja akan melakukan kegiatan bersama.

b. Memberikan hiburan yang menyenangkan

Keinginan yang kuat untuk lepas secara emosional dari orang tua akan membuat remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Rutinitas tugas sekolah dan peraturan-peraturan yang ditetapkan dirumah akan menyebabkan remaja mencari situasi seperti ini dapat mereka temukan salah satunya pada kehidupan kelompok teman sebaya.

c. Memberikan pengalaman dalam pergaulan yang cocok dengan orang lain.

Ketika remaja bergabung dengan kelompoknya, mereka akan menyadari perbedaan yang dimiliki teman-temannya dan untuk itu remaja akan belajar bagaimana menghargai orang lain, dan belajar bagaimana menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, sehingga mereka dapat belajar menyesuaikan diri dengan teman-temannya.

Selanjutnya bagi kepentingan dalam penelitian ini, istilah peran dalam bimbingan teman sebaya dilaksanakan dengan konseling sebaya. Tindall & Gray (1985: 15) mendefinisikan pembimbing teman sebaya secara lebih spesifik terhadap hubungan interpersonal atau antar pribadi yang saling membantu dengan menyatakan :

*Peer counseling includes one-to-one helping relationship, group leadership, advisement, tutoring and all activities of an interpersonal human helping or assisting nature,*

Definisi pembimbing teman sebaya juga dikemukakan oleh Damon dan Phelps (Kalkowsky, 2004: 1) yakni konseling sebaya adalah suatu model pendekatan bimbingan dimana satu anak, sebagai tenaga ahli, mengarahkan anak yang lain dalam suatu materi tertentu, konseling terjadi ketika tenaga ahli dan orang baru memiliki kesamaan atau kesetaraan usia.

Judy A. Tindal (1985: 15) mengatakan: untuk tujuan program, konseling sebaya didefinisikan sebagai aneka bantuan perilaku interpersonal yang diasumsikan oleh non profesional yang mengambil alih peranan bantuan terhadap orang lain. Konseling sebaya mencakup hubungan bantuan orang per orang, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan dalam diskusi, pertimbangan, pengajaran dan semua aktivitas dari suatu bantuan manusia secara interpersonal atau bersifat membantu.

Pada dasarnya konseling sebaya (*peer counseling*) merupakan suatu wahana bagi para siswa untuk belajar bagaimana saling memperhatikan dan saling bantu satu sama lain. Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. Pembimbing sebaya bukanlah pembimbing profesional atau ahli terapi. Pembimbing teman sebaya adalah para siswa yang memberikan bantuan kepada siswa lain dibawah bimbingan konselor ahli. Menurut Carr, (1981: 3) konselor sebaya terlatih yang direkrut dari jaringan kerja sosial memungkinkan terjadinya sejumlah kontak yang spontan dan informal. Kontak-kontak yang demikian dapat memberdayakan pada berbagai aspek pada siswa lainnya. Kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial



dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa yang tidak bersedia berjumpa dengan konselor sekolah.

Konseling teman sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling teman sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki sebagai keterampilan 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 kontribusi yang dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu rasa hormat (*respect*). Konselor sebaya dilatih untuk mampu mendorong orang lain untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi pikiran-pikiran dan perhatian mereka, kegelisahan, kecemasan, dan perasaan frustrasi mereka. Dengan berbicara kepada orang lain yang mampu menjadi pendengar yang baik, eksplorasi sering kali dapat mencegah seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan yang merusak diri sendiri (*self-destructive*). Dalam kaitannya dengan hal ini, Carr (1981: 2) menegaskan bahwa tanpa bantuan aktif dari para siswa dalam memecahkan krisis perkembangan dan problem-problem psikologis mereka sendiri, program-program layanan dan program konseling tidak akan berhasil secara efektif. Oleh karena itu, konselor harus melibatkan para siswa sebagai orang yang kooperatif dan upaya-upaya membantu siswa melalui berbagai tindakan yang rasional dan logis.

Terdapat beberapa alasan mengapa pembimbing teman sebaya diperlukan. *Pertama*, karena pembimbing teman sebaya menggunakan bahasa yang kurang lebih sama sehingga informasi mudah dipahami oleh sebayanya. *Kedua*, teman

sebayu mudah untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya di hadapan pembimbing sebayunya. *Ketiga*, pesan-pesan sensitif dapat disampaikan secara terbuka dan santai.

Pembimbing teman sebayu harus memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yaitu hubungan timbal balik yang bercirikan komunikasi dua arah; perhatian pada aspek verbal dan non-verbal, penggunaan pertanyaan untuk menggali informasi, perasaan dan pikiran, dan sikap mendengar yang efektif.

Menurut Carr (1981: 5-12), ada beberapa pertimbangan yang mendasari pentingnya konseling sebayu, yaitu: 1) siswa menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber pertama dalam mempertimbangkan pengambilan putusan pribadi, 2) berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, 3) siswa perlu memiliki kompetensi, yakni cenderung menjadi kuat, perlu kecerdasan, yakni dapat memahami suasana, dan pengambilan peran tanggung jawab menjadi terhormat dan harga diri, yakni dilakukan menjadi bermakna dan dapat dipahami, 4) penelitian-penelitian yang dilakukan Pallen (1976: 134) menunjukkan bahwa penggunaan teman sebayu dapat memperbaiki prestasi dan harga diri siswa lainnya, 5) kebutuhan akan teman sebayu merupakan salah satu diantara lima hal yang paling menjadi perhatian anak dan remaja.

Terdapat sembilan area dasar yang memiliki sumbangan penting terhadap perlunya dikembangkan konseling teman sebayu (Carr, 1981: 5-12).

- 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 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-non profesional para siswa SMA/SMK Pelatihan konseling sebanya itu sendiri juga dapat merupakan suatu bentuk *treatment* bagi para "konselor" sebaya dalam membantu perkembangan psikologis mereka (Carkhuff, 1969: 36).
- 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 agar 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/SMK 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 (Carr, 1981: 12) dalam setting sekolah. Program preventif memiliki dua 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 merusak (*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 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 (1977: 174), adalah sesuatu yang penting bagi orang dewasa untuk memahami kemandirian dalam kaitannya dengan perspektif budaya teman sebaya. Sebagai contoh, Coteman (1980: 111) 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. Selain itu dari masa ke masa juga terjadi evolusi sosial pada kelompok sebaya. Para pendidik dan konselor kadang kala kurang sensitif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada kelompok sebaya.

- 7) Secara umum, penelitian-penelitian yang dilakukan tentang pengaruh tutor sebaya (Allen, 1976; Gartner, Kohler and Reissman, 1971) menunjukkan bahwa penggunaan teman sebaya (tutor sebaya) dapat memperbaiki prestasi dan harga diri siswa-siswa lainnya. Beberapa siswa lebih senang belajar dan, 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 tim 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.
- 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 tabu dibandingkan dengan orang dewasa ketika remaja lain sedang mengalami masalah, dan dapat lebih akrab serta lebih spontan dalam mengadakan kontak.

#### **6) Proses Pembentukan Konseling Teman Sebaya**

Terdapat beberapa tahap atau proses yang harus ditempuh dalam pembentukan kelompok teman sebaya agar layanan bimbingan yang diberikan mencapai keberhasilan yang optimal. Nurihsan (2003: 3-4) mengemukakan tiga tahap proses pembentukan kelompok teman sebaya pada remaja sebagai berikut.

- a. Adanya kesadaran untuk berhubungan dengan orang lain. Kesadaran ini hanya terbatas pada informasi dan kesan umum tentang orang lain berdasarkan penampilan fisiknya, seperti wajah, postur tubuh, dan cara berpakaian;
- b. Kontak permulaan. Pada tahap kedua ini hubungan di antara remaja frekuensinya sudah sangat sering. Mungkin mereka sering bertemu di kantin, perpustakaan atau pada acara-acara di tempat tertentu. Di antara remaja sudah terjalin komunikasi, meskipun belum begitu intensif;
- c. Saling berhubungan pada tahap ini terjadi hubungan timbal balik di antara remaja. Hubungan di antara mereka menjadi akrab, melalui saling tukar pengetahuan, perasaan, membantu satu sama lainnya. Pada tahap ini teman sebaya sudah berubah menjadi sahabat. Sahabat adalah teman sejati, teman special karena diantara remaja saling berbagi suka dan duka.

Terdapat dua jenis program konseling sebaya, yakni, 1) teknik latihan mengajar keterampilan komunikasi yang efektif dan 2) program pelatihan untuk



menyiapkan calon konselor pendidikan dalam psikologi pendidikan (Varenhorst, 1984).

Ada beberapa model dalam pendekatan antar teman sebaya ini, antara lain sebagaimana yang dikembangkan oleh Ivey (B. Varenhorst, 1984) yang dikenal dengan model mikrokonseling Ivey. Dalam pendekatan mikrokonseling ini, Ivey mengemukakan bahwa kualitas *keramahan*, *menghormati* dan *empati* adalah suatu perilaku yang penting untuk dimiliki oleh pembimbing sebaya. Perilaku ini tidak secara langsung diajarkan, namun bagaimana seorang pembimbing dapat membantu orang lain menjadi lebih empati dan lebih ramah.

Lain halnya dengan model keterampilan membantu yang dikembangkan oleh Danish & Hauer. Model ini berasumsi bahwa belajar yang efektif tentang keterampilan hubungan adalah dengan melibatkan suatu pemahaman konseptual komponen keterampilan, mengamati berbagai aspek keterampilan perilaku orang lain (*modeling*), dan mempunyai suatu kesempatan untuk menggunakan keterampilan itu.

Prosedur latihan dengan menggunakan model ini bermanfaat bagi program konseling sebaya. Keterampilan adalah terminologi tingkah laku yang diikuti oleh suatu dasar keterampilan berpikir. Prosedur latihan ini dievaluasi dengan menggunakan catatan tingkah laku dari konselor dan pelatih untuk menentukan apakah tujuan yang diinginkan mencapai peningkatan.

Bimbingan konseling sebaya memungkinkan pembimbing dan yang dibimbing bebas berbicara dan nyaman dibandingkan komunikasi yang dilakukan dengan para guru. Terdapat enam kondisi yang diperlukan agar proses bimbingan

konselor sebaya dapat berjalan secara efektif dan efisien, yaitu : 1) pembimbing membantu secara relevan sesuai dengan yang dibutuhkan, 2) tekun, 3) tepat waktu, 4) dapat dimengerti oleh yang dibimbing, 5) pembimbing memberikan kesempatan kepada yang dibimbing untuk memperoleh informasi baru, dan 6) yang dibimbing harus mengambil keuntungan dari kesempatan yang diberikan.

Layanan konseling harus didasarkan pada pemahaman dan penggunaan secara cermat berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan siswa. Tutorial teman sebaya, budaya teman sebaya yang positif (*positive peer culture*), dan konseling teman sebaya (*Peer Counseling*) merupakan contoh intervensi yang menggambarkan prinsip-prinsip perkembangan dan nilai-nilai yang muncul dalam jaringan kerja siswa (Cart, 1981: 2).

Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. "Konselor" sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. "Konselor" sebaya adalah para siswa (anak asuh) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. "Konselor" sebaya terlatih yang direkrut dari jaringan kerja sosial memungkinkan terjadinya sejumlah kontak yang spontan dan informal. Kontak-kontak yang demikian memiliki multiplying impact pada berbagai aspek dari anak asuh lainnya. Kontak-kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa (anak asuh) yang tidak sempat atau tidak bersedia berjumpa dengan konselor.

Kontak-kontak yang terjadi dalam konseling teman sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip berikut (Kan, 1996: 4):

- 1) Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam sesi-sesi konseling teman sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama yang tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
- 2) Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan "konseli" dihormati.
- 3) Tidak ada penilaian (judgment) dalam sesi konseling teman sebaya.
- 4) Pemberian informasi dapat menjadi bagian dan konseling teman sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
- 5) Teman yang dibantu ("konseli") bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri sesi.
- 6) Konseling teman sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*).
- 7) Setiap saat "konseli" membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling teman sebaya, dia dialih tangankan kepada konselor ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
- 8) Kapan pun membutuhkan, "konseli" memperoleh informasi yang jelas tentang konseling teman sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling teman sebaya sebelum mereka memanfaatkan layanan tersebut.

Ada tiga hal yang penting dalam proses pembentukan konseling teman sebaya, yaitu sebagai berikut:

### a) Pemilihan Calon "Konselor" Sebaya

Seperti telah dikemukakan pada bagian sebelumnya bahwa berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif, dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, termasuk oleh non-profesional (Carkhuff, 1969), dapat dikuasai oleh para siswa SMP (Carr, McDowell and McKee, 1981), para siswa SMA (Carr and Saunders, 1979), bahkan oleh para siswa Sekolah Dasar (Bowman and Myrick, 1981). Secara lebih tegas Tindall dan Gray (1985: 91) menyatakan bahwa siswa-siswa SMP, dan SMA dapat dilatih untuk menjadi "konselor" sebaya. Dari sisi usia, Tindall dan Gray memberi batasan bahwa, secara umum peserta pelatihan konseling teman sebaya minimum berusia 10 sampai 12 tahun, dan usia maksimum tidak terbatas.. Pendapat-pendapat tersebut sangat beralasan, terlebih untuk kehidupan remaja.

Dalam kehidupan sehari-hari dapat diamati bahwa secara alamiah banyak remaja bersedia memberikan berbagai jenis bantuan secara interpersonal kepada teman-teman mereka, namun berdasarkan pengamatan selama beberapa tahun mendampingi pengembangan peer counseling di beberapa SMA dan SMP tampak bahwa aspek kesukarelaan (*voluntary*), kestabilan emosi, kemampuan bergaul, tingkat penerimaan teman sebaya (*acceptability*), popularitas secara positif, dan prestasi akademik dari calon "konselor" sebaya merupakan aspek yang akan mempengaruhi keberhasilan program konseling teman sebaya (Suwarjo, 2005: 4). Oleh sebab itu, pemilihan calon "konselor" sebaya merupakan langkah yang harus dilakukan sebelum proses pelatihan.

Dalam hal pemilihan calon "konselor" sebaya, Tindall dan Gray (1985: 74) menyatakan bahwa keefektifan program konseling sebaya tergantung pada proses pelatihan yang baik, dan proses pemilihan calon "konselor" sebaya. Tindall dan Gray menggunakan kualitas-kualitas kondisi humanistik subyektif sebagai kriteria pemilihan calon dengan karakteristik hangat, memiliki minat, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, dan energik. Kualitas humanistik tersebut penting bagi calon "konselor" sebaya sebagai dasar untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari lebih dalam. Selain kriteria yang dikemukakan Tindall dan Gray, penulis memandang bahwa kriteria lain yang perlu dijadikan dasar pemilihan calon "konselor" sebaya adalah: secara sukarela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik, serta mampu menjaga rahasia.

Pemilihan calon "konselor" sebaya, dapat dilakukan dengan membagikan formulir kepada anak-anak atau remaja dalam suatu komunitas. Akan sangat membantu jika para calon "konselor" sebaya dapat mengidentifikasi diri mereka sendiri melalui permohonan untuk menjadi "sukarelawan" (*volunteers*) yang tertarik dalam konseling. Untuk membantu para sukarelawan tertarik terhadap konseling sebaya, beberapa pertanyaan dapat diajukan kepada mereka: "Pernahkah anda mencoba membantu peran tetapi tidak tahu apa yang harus anda lakukan? "; " Tahukah anda akan hal-hal seperti, kecemasan, keprihatinan, dan frustrasi?" Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat membantu anak mengingat bahwa dalam pergaulan sehari-hari mereka sering dihadapkan pada tuntutan ingin membantu orang lain tetapi tidak tahu bagaimana melakukannya. Pada diri anak-

anak yang tertarik akan tumbuh rasa sukarela untuk membantu orang lain, dan tumbuh rasa butuh untuk mengikuti pelatihan.

Kriteria hangat, memiliki emosi rang stabil, energik, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik, dan dapat menjaga rahasia, dapat diketahui dari hasil pengamatan pembimbing, dan dokumen-dokumen lain yang tersedia. Pemilihan relawan (untuk dilatih sebagai "konselor" sebaya) juga dapat melibatkan anak asuh untuk memilih (mengusulkan) anak-anak tertentu. Sebelum menerima usulan dari seluruh anak asuh, kriteria calon yang harus mereka pilih perlu dijelaskan terlebih dahulu. Usulan ketua kelas masing-masing kelas, usulan pembimbing /konselor sekolah, usulan wali kelas, hasil penelusuran dokumen hasil belajar, serta hasil pengamatan guru mata pelajaran yang dijadikan pertimbangan pemilihan calon "konselor" sebaya.

#### **b) Pelatihan Calon "Konselor" Sebaya**

Untuk dapat menjalankan perannya sebagai "konselor" sebaya, serangkaian pelatihan perlu diberikan. Anak-anak yang terpilih sebagai sukarelawan, dikumpulkan dan dilakukan pertemuan. Dalam pertemuan tersebut dijelaskan tentang pelatihan yang akan dilakukan, dan ditanyakan kembali siapa yang tertarik untuk terus mengikuti pelatihan. Para pembimbing yang lain perlu diberi informasi tentang program pelatihan tersebut sehingga mereka dapat memberikan dorongan kepada peserta pelatihan.

Tujuan utama pelatihan "konselor" sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah anak yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal



guna menggantikan fungsi dan peran konselor. Calon "konselor" sebaya dilatih untuk mampu mendengarkan dengan baik (tanpa menilai) sehingga mampu mendorong orang lain untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi pikiran-pikiran dan perhatian mereka, kegelisahan, kecemasan, dan perasaan frustrasi mereka. Senada dengan Carr, Cowie dan Wallace (2000 : 10) menyatakan bahwa calon - konselor" sebaya perlu memiliki keterampilan berkomunikasi, memiliki keterampilan dasar mendengarkan secara aktif, mampu menunjukkan empati kepada teman yang mengalami kesulitan-kesulitan social atau emosional, serta memiliki keinginan untuk memberikan dukungan kepada teman lain.

Untuk dapat menguasai berbagai kemampuan yang dipersyaratkan sebagai "konselor" teman sebaya, materi pelatihan perlu didesain secara baik. Menurut Tindall dan Gray (1985: 88), materi pelatihan konseling sebaya meliputi delapan keterampilan komunikasi dasar yaitu (1) *Attending* (perhatian); (2) *Empathizing* (empati); (3) *Summarizing* (merangkum); (4) *Questioning* (bertanya); (5) *Genuineness* (kejujuran); (6) *Assertiveness* (penegasan); (7) *Confrontation* (mengungkapkan kontradiksi); serta (8) *Problem Solving* (pemecahan masalah).

Materi-materi tersebut disampaikan secara berurutan dimulai dengan *attending*, *empathizing*, sampai dengan *problem solving*. Keterampilan baru dikenalkan kepada peserta pelatihan setelah mereka mempraktikkan dan menguasai keterampilan yang telah diajarkan sebelumnya. Sebelum masuk pada delapan keterampilan komunikasi dasar, kepada peserta dikenalkan terlebih dahulu apa itu konseling teman sebaya beserta program-program pelatihan yang akan dilakukan.

Dalam penelitian ini, penulis memposisikan materi-materi tersebut sebagai keterampilan yang dilatihkan untuk dikuasai oleh konselor sebaya", dan ditularkan kepada rekan-rekan sebaya mereka. Untuk menularkan keterampilan-keterampilan tersebut, digunakan keterampilan-keterampilan komunikasi interpersonal dasar yang termuat dalam materi "Sikap dan Keterampilan Dasar Konseling". Dengan kata lain, keterampilan tersebut adalah isi yang akan ditularkan, dan keterampilan dan sikap dasar konseling merupakan cara yang ditempuh untuk menularkan isi tersebut, sedangkan konseling teman sebaya itu sendiri merupakan wadah yang menjadi wahana pengembangan keterampilan di antara teman sebaya.

Peserta pelatihan dibagi ke dalam kelompok-kelompok yang terdiri atas tiga sampai empat orang anggota. Pelatihan terdiri atas 4 sesi dengan durasi satu setengah sampai dengan dua jam tiap sesinya. Pelatihan dilaksanakan 2 kali seminggu, sehingga pelatihan berlangsung selama dua minggu.

Carr (1981: 17) menyarankan agar setiap sesi pelatihan diberikan secara berurutan (*continuity*) di mana berbagai urusan sebelumnya didiskusikan, perhatian-perhatian diekspresikan, kesempatan-kesempatan untuk berbagi dan membantu orang lain diberikan, serta pekerjaan rumah didiskusikan. Tahap *continuity* dilanjutkan dengan tahap kesadaran (*awareness*) di mana deskripsi dan arah kegiatan untuk sesi hari ini diberikan, alasan serta tujuan kegiatan secara singkat diuraikan.

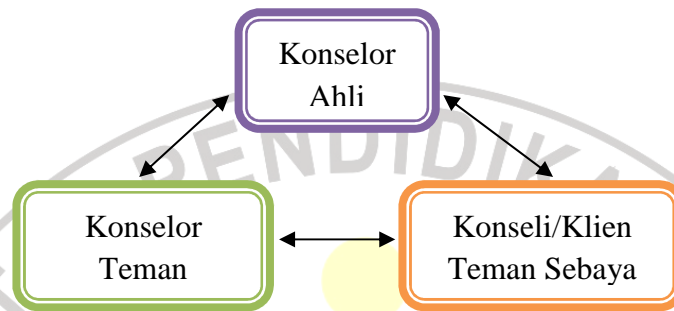
Setelah diberikan pelatihan masing-masing peserta pelatihan memperoleh tugas individual, dan menerapkan panduan berbagai aktivitas dan umpan baik yang diperoleh, mendiskusikan dengan peserta lainnya tentang apa yang telah

mereka lakukan selama pelatihan, tipe dan tingkat masalah yang bagaimana yang mereka tangani, tipe *setting* atau *konteks* dan kesiapan peserta dalam menjalankan tugas yang diberikan.

**c) Pengorganisasian Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya**

Dalam pelaksanaan konseling teman sebaya, "konselor" teman sebaya bukanlah mata-mata yang bertugas mengawasi pelanggaran yang dilakukan teman mereka. "Konselor" teman sebaya juga bukan "seorang Intel" yang bertugas membenkan "informasi inteligen" kepada konselor ahli. "Konselor" teman sebaya adalah sahabat, yang karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya, mereka memperoleh pelatihan untuk secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses belajar serta perkembangan diri dan rekan-rekan mereka. Pada tataran tertentu, di mana mereka 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 atau menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada konselor ahli. Dengan kata lain, "konselor" teman sebaya adalah jembatan penghubung antara konselor dengan anak-anak asuh (konseli). Fungsi "konselor" teman sebaya berlaku dalam dua arti yaitu menjembatani layanannya, yaitu layanan konselor ahli kepada konseli, dan atau menjembatani konseli untuk bersedia datang guna memperoleh layanan dari konselor ahli.

Interaksi antara konselor ahli, "konselor" teman sebaya, dengan "konseli" sebaya dapat berlangsung dalam Interaksi triadik. Dengan menggunakan gambar. Interaksi tersebut dapat dipaparkan pada gambar 2.1.



Keterangan: Interaksi antara konselor ahli dengan konseli melalui "konselor" teman sebaya. Interaksi langsung antara konselor ahli dengan konseli atas rujukan "konselor" teman sebaya.

Gambar: 2.1

Interaksi Triadik antara Konselor Ahli, "Konselor" Teman Sebaya, dengan "Konseli" Teman Sebaya

Salah satu tugas "konselor" sebaya adalah mendukung teman sebaya dalam jaringan kerja yang ada, atau memberikan perhatian kepada mereka yang menunjukkan tanda-tanda memiliki masalah (seorang anak membanting kursi di sekolah, menangis di kamar mandi, seorang anak yang duduk menyendiri dan bersedih hati, dan lain sebagainya). Menurut Carr (1985: 21), kontak-kontak spontan dan informal tersebut merupakan inti dari konseling sebaya. Para "konselor" sebaya biasanya mengalami penerimaan spontan dari anak bermasalah, di mana teman sebaya biasanya mendengarkan dan memberikan perhatian dengan tulus. interaksi-interaksi yang demikian berlangsung secara spontan, dan tidak terstruktur. Tidak terstruktur dalam arti, interaksi tersebut terjadi dalam wahana dan situasi yang tidak didesain secara khusus oleh konselor ahli .

Interaksi spontan tersebut dapat terjadi pada saat anak-anak menikmati waktu luang saat istirahat di sekolah sebelum mengikuti kegiatan belajar mengajar, saat bersama-sama mengerjakan tugas-tugas belajar lainnya. Selain menahankan dan mengembangkan interaksi-interaksi spontan yang tidak terstruktur, konselor ahli dan para pembimbing masih memiliki peluang untuk mengembangkan interaksi-interaksi yang terstruktur dalam wadah kegiatan-kegiatan tertentu seperti, tutorial sebaya pada saat belajar bersama, mendisain kegiatan dinamika kelompok, dan lain sebagainya. Hal yang perlu terus dilakukan konselor ahli adalah melakukan pendampingan, pembinaan serta peningkatan kemampuan para "konselor" sebaya. Pertemuan secara periodik (misalnya dua minggu sekali) dapat dilakukan untuk menyelenggarakan konferensi kasus (*case conference*).

Konferensi kasus dapat menjadi wahana berdiskusi saling tukar pengalaman dan saling memberi umpan balik di antara sesama "konselor" sebaya tentang kinerja masing-masing dalam memberikan bantuan kepada teman sebaya. Dalam diskusi, nama klien tetap dirahasiakan. Diskusi lebih difokuskan pada, persepsi "konselor" sebaya terhadap penanganan masalah klien, bagaimana mereka mengatasi suatu situasi tertentu, dan berbagai keterampilan yang mereka gunakan. Jika diperlukan, keterampilan-keterampilan tertentu perlu disegarkan kembali. Dengan demikian penguatan, koreksi, serta penambahan wawasan juga dapat konselor ahli berikan dalam forum konferensi kasus. Carr (1985: 29) mencermati pentingnya pertemuan periodik di antara sesama "konselor" sebaya di bawah supervisi konselor ahli. Menurut Carr, pertemuan periodik (mingguan)

memberikan dukungan pengalaman dan kemandirian kepada para "konselor" sebaya, sementara pada saat yang sama mereka juga mengetahui bahwa mereka tidak sendirian dalam membantu teman lain untuk menemukan pemecahan yang bagi dapat menimbulkan frustrasi.

### 7) Kelebihan dan Kekurangan Bimbingan Teman Sebaya

Segala sesuatu pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, begitu juga dengan bimbingan teman sebaya, berikut adalah kelebihan dan kekurangan konseling teman sebaya:

#### **Kelebihan**

Melalui bimbingan teman sebaya, hubungan siswa menjadi lebih dekat dan akrab. Karena konseling teman sebaya menuntut interaksi yang lebih dekat antara konselor dan konseli teman sebaya, jika hal ini bisa berjalan secara simultan maka hubungan mereka akan lebih dekat dan dapat membawa perubahan yang signifikan dalam diri siswa.

Bimbingan teman sebaya juga dapat mendorong siswa yang lain ingin seperti konselor teman sebaya yang telah memiliki kepercayaan diri yang lebih bagus, berani berbicara di depan orang lain, menjadi lebih mudah bergaul, dan sebagainya, hal ini menjadi sangat efektif karena dorongan timbul dari diri mereka sendiri.

Bahasa yang digunakan akan lebih mudah dicerna karena menggunakan bahasa kawan (sebaya), tidak terlalu formal, dan mereka lebih mampu untuk memberikan *feedback* dari pada konseling yang diberikan oleh guru. Keinginan



yang kuat untuk lepas secara emosional dari orang tua akan membuat remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya.

### **Kekurangan**

Selain kelebihan-kelebihan yang dimiliki bimbingan teman sebaya, beberapa kekurangan juga perlu diperhatikan:

Pada umumnya teman sebaya mempunyai usia yang relatif sama, sehingga secara tingkatannya mereka ada pada strata yang sama, hal ini menyebabkan beberapa remaja belum atau tidak bisa mempercayai apa yang disampaikan oleh teman sebayanya dari pada apa yang disampaikan guru.

Mereka juga masih kurang mempunyai kesadaran untuk bergaul dengan temannya secara apa adanya, maksudnya masih banyak remaja yang bergaul dengan melihat penampilan, fisik, tingkat ekonomi, dan sebagainya. Hal ini akan menyebabkan kesulitan dalam memilih teman sebaya yang cocok atau sesuai dengan karakter remaja tersebut.

Konselor teman sebaya juga sering mengalami masalah dalam pemilihan bahasa yang baik, dalam arti penggunaan bahasa mereka belum tertata dengan baik dalam menyampaikan hal yang akan dijadikan tujuan, sehingga dalam penyampaiannya kadang masih kaku dan tidak *natural* sebagaimana biasa mereka bergaul.

### **C. Konseling Teman Sebaya Sebagai Bentuk Upaya Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa**

Teman sebaya merupakan salah satu orang yang berpengaruh (*significant other*) yang berperan memberi warna pada berbagai aspek perkembangan

individu. Pada masa remaja, ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya menjadi sangat kuat. Hal ini antara lain karena remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka. Keadaan ini sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif karena remaja menganggap hanya sesama merekalah yang dapat saling memahami (Santrock, 2004: 388).

Teman, bagi sebagian besar remaja merupakan "kekayaan" yang sangat besar maknanya. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi dan saling pengaruh di antara remaja sangat intensif berbagai sikap, dan tingkah laku (positif maupun negatif) akan dengan mudah menyebar dari satu remaja ke remaja lainnya. Hal yang demikian merupakan peluang dan tantangan bagi konselor untuk memberikan intervensi secara tepat. Berdasarkan pengamatan penulis, sebagian remaja lebih sering membicarakan masalah-masalah serius mereka dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua dan guru pembimbing di sekolah. Untuk masalah yang sangat seriuspun mereka bicarakan dengan teman, bukan dengan orang tua atau guru mereka. Walaupun terdapat beberapa remaja yang akhirnya menceritakan masalah serius mereka kepada orang tua atau guru pembimbing, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu). Persoalan yang perlu diwaspadai adalah kondisi perkembangan mereka. Pola berfikir yang terkadang radikal, emosi yang belum stabil, rasa ingin tahu yang sangat kuat, kadang-kadang menyebabkan remaja mudah "berbalik arah" (semula bersahabat dan memegang teguh rahasia teman, berubah menjadi musuh yang mengobral aib sahabatnya). Hal ini bisa

terjadi jika di antara remaja (yang sebelumnya sangat akrab dan akrab) tiba-tiba karena suatu persoalan tertentu menjadi renggang dan berkonflik. Prinsip percaya diri yang sekuat dijunjung tinggi terpaksa ditumbangkan dengan mencentakan rahasia kepada orang lain, dan lain sebagainya.

Meskipun tidak mudah, pola interaksi di antara sesama remaja perlu dimanfaatkan sebagai wahana fasilitasi perkembangan mereka. Rasa memiliki di antara sesama remaja perlu dikembangkan agar dapat menjadi salah satu sumber *resilience* yaitu *I have*. Sumber *resilience* pada diri individu merupakan pemaknaan individu terhadap "Aku punya" (*I have*), "Aku adalah" (*I am*), dan "Aku bisa" (*I can*) (Grotberg, 1999: 3-4). "Aku punya", (*I have*), adalah sumber *resilience* yang berkaitan dengan pemaknaan individu terhadap besarnya kepemilikan dukungan dari lingkungan sosial terutama *significant others* terhadap dirinya. Hal-hal yang termasuk dalam sumber "Aku punya" antara lain: orang-orang di sekelilingku yang aku percayai dan menyayangi, tidak membuat masalah; aku memiliki orang-orang yang membatasi, melarang dan mengontrolku sehingga aku tahu kapan dan mengapa aku harus tidak melakukan sesuatu yang berbahaya atau dapat menimbulkan masalah; aku memiliki orang-orang yang membimbing bagaimana melakukan sesuatu yang benar sebagaimana yang mereka contohkan; aku memiliki orang-orang yang menginginkan aku belajar dan berbuat sesuatu sesuai dengan kemampuanku; aku memiliki orang-orang yang membantuku ketika aku sakit, dalam keadaan bahaya, atau aku ingin belajar tentang sesuatu.

Orang-orang di sekeliling individu yang dapat menjadi sumber "Aku adalah" orang tua, guru, tetangga yang baik, teman sebaya, keluarga, dan punya" lain sebagainya. Figur yang dimaknai sebagai sumber "Aku punya" ternyata tidak statis tetapi dinamis mengikuti perkembangan individu. Pada masa remaja, di antara *significant others* yang ada, teman sebaya yang menjadi sahabat baik, adalah sumber "Aku punya" yang sangat penting.

"Aku adalah" (*I am*) adalah sumber *resilience* yang berkaitan dengan pemaknaan individu terhadap kekuatan pribadi yang dimiliki individu yang terdiri dari perasaan-perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Hal-hal yang termasuk dalam sumber "Aku adalah" antara lain: aku adalah seseorang yang dapat menyukai dan mencintai; aku adalah seseorang yang senang melakukan suatu kebaikan, dan menunjukkan perhatian kepada orang lain; aku menghormati diri sendiri dan orang lain; aku adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perbuatanku; aku meyakini segala sesuatu hal akan menjadi baik.

"Aku bisa" (*I can*) adalah sumber *resilience* yang berkaitan dengan pemaknaan individu terhadap apa saja yang dapat dilakukan yang berkaitan dengan kemampuan dan keterampilan diri dalam hal berkomunikasi, memecahkan masalah, hubungan sosial, dan pengendalian diri. Hal-hal yang termasuk dalam sumber "Aku bisa" antara lain: aku bisa mengungkapkan kepada orang lain tentang sesuatu yang mengganggu atau menakutkan saya; saya dapat menemukan jalan keluar untuk memecahkan masalah yang saya hadapi; saya dapat mengontrol diri sendiri ketika saya melakukan sesuatu yang dirasa tidak benar atau berbahaya; saya dapat memperhitungkan kapan waktu yang tepat untuk berbicara dengan

seseorang, atau melakukan sesuatu; saya dapat mencari dan menemukan seseorang untuk membantu saya ketika saya perlu.

Jika dicermati secara seksama, terdapat benang merah antara, unsur-unsur sumber *resilience* "Aku adalah" (*I am*) dan "Aku bisa" (*I can*) dari Grotberg dengan *resilience factors* dari Reivich dan Shatte yaitu faktor pengaturan emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis penyebab, empati, efikasi diri, dan membuka diri.

Dalam kaitan dengan sumber "Aku punya", sahabat yang baik adalah salah satu sumber *resilience* (*I have*) yang sangat bermakna bagi remaja. Seorang remaja akan lebih *resilience* apabila merasa memiliki sahabat yang bisa dipercaya, dan menyayangi; memiliki teman sebaya yang membatasi, melarang dan mengontrol sehingga sahabat lainnya tahu kapan dan mengapa harus tidak melakukan sesuatu yang berbahaya atau dapat menimbulkan masalah; memiliki sahabat yang membimbing bagaimana melakukan sesuatu dengan benar sebagaimana yang mereka contohkan; memiliki sahabat yang membantu ketika teman lainnya sakit.