

PELATIHAN KONSELOR TUTOR SEBAYA UNTUK PENGEMBANGAN RESILIENSI KONSELI DI SMK TRIATMAJAYA SINGARAJA

G. D. Setiawan¹, I G. N. Puger¹, N. L. Yaniasti¹, L. P. A. S. Tjahyanti¹, K. Y. F. Dewi¹,
N. Mudarya¹, D. Siswanti¹

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Panji Sakti yang bertempat di SMK Triatmajaya Singaraja, dengan memberikan pelatihan Tutor Sebaya bagi siswa-siswa pilihan yang dianggap mampu oleh pihak sekolah. Tutor sebaya atau teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Teman sebaya menjadi model peran yang penting, disamping orang tua dan orang dewasa lainnya. Penelitian yang dilakukan Buhrmester 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. Pelatihan tutor sebaya ini ditekankan untuk meningkatkan resiliensi siswa khususnya tutor sebaya agar nantinya dapat membantu teman-teman lainnya dalam menghadapi permasalahan di sekolah baik masalah pribadi maupun belajar. Setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini selesai akan diberikan pendampingan-pendampingan khususnya bagi tutor-tutor sebaya.

Kata kunci: Tutor Sebaya, Resiliensi, SMK, Triatmajaya

ABSTRACT

Community service conducted by the community service team of The Faculty of Teachers and Educational Sciences of Panji Sakti University located at SMK Triatmajaya Singaraja, by provide peer tutor training for choice students who are considered capable by the school. Peer tutors or peers are a very influential factor in life in adolescence. Laursen's assertion is understandable because in reality teenagers in today's modern society spend most of their time together with their peers. Peers become important role models, alongside other parents and adults. Research conducted by Buhrmester shows that in adolescence the closeness of relationships with peers increases drastically, and at the same time the closeness of adolescent relationships with parents decreases drastically. This peer tutor training is emphasized to improve the resilience of students, especially peer tutors, so that they can help other friends in dealing with problems in school, both personal and learning problems. After the service will be completed, mentoring will be provided, especially for peer tutors.

Keywords: Peer Tutor, Resilience, SMK, Triatmajaya

1. PENDAHULUAN

Dalam Abad ke-21 sekarang ini, setiap peserta didik/konseli dihadapkan pada situasi kehidupan yang kompleks, penuh dengan tekanan, paradoks dan ketidakmenentuan. Dalam konstelasi kehidupan tersebut setiap peserta didik/konseli memerlukan berbagai kompetensi hidup untuk berkembang secara efektif, produktif dan bermaslahat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Pengembangan kompetensi hidup memerlukan sistem layanan pendidikan di sekolah yang tidak hanya mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran/bidang studi dan manajemen saja, tetapi juga layanan khusus yang lebih bersifat psikopedagogik, yakni melalui bimbingan dan konseling.

¹ Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panji Sakti

Berbagai aktivitas bimbingan dan konseling dapat diupayakan untuk mengembangkan potensi dan kompetensi hidup peserta didik/konseli yang efektif serta memfasilitasi mereka secara sistematis, terprogram, dan kolaboratif agar setiap peserta didik/konseli betul-betul mencapai kompetensi perkembangan atau pola perilaku yang diharapkan.

Dalam implementasi Kurikulum 2013 disekolah terdapat muatan peminatan yang merupakan bagian dari struktur kurikulum pada satuan pendidikan. Muatan peminatan meliputi peminatan akademik, kejuruan, dan muatan pilihan lintas minat/pendalaman minat. Peminatan peserta didik/konseli merupakan suatu proses pemilihan dan pengambilan keputusan oleh peserta didik/konseli yang didasarkan atas pemahaman potensi diri dan peluang yang ada. Dalam konteks tersebut bimbingan dan konseling membantu peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan dirinya secara bertanggungjawab. Di samping itu, bimbingan dan konseling membantu peserta didik/konseli dalam memilih, meraih dan mempertahankan karier untuk mewujudkan kehidupan yang produktif dan sejahtera lahir batin.

Dalam konteks tersebut bimbingan dan konseling membantu peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan dirinya secara bertanggungjawab. Di samping itu, bimbingan dan konseling membantu peserta didik/konseli dalam memilih, meraih dan mempertahankan karier untuk mewujudkan kehidupan yang produktif dan sejahtera lahir batin. Guru bimbingan dan konseling atau konselor bekerja dalam tim bersama guru mata pelajaran, kepala sekolah, dunia usaha dan industri, orangtua, dan masyarakat untuk menciptakan kondisi belajar yang kondusif, yang akan membantu semua peserta didik/konseli mencapai perkembangan optimal dan berhasil dalam kehidupan masa depannya. Peran kolaboratif dalam pelayanan bimbingan dan konseling disekolah tidak hanya mengacu pada kepada pihak guru saja melainkan peran antar siswa juga sangat berpengaruh untuk keberhasilan dalam pelayanan bimbingan dan konseling disekolah. Selain menjadi konseli/klien siswa juga dapat menjadi seorang tutor sebaya/konseling teman sebaya/ *peer counseling* bagi siswa-siswa lainnya. Tidak jarang disekolah permasalahan yang dialami oleh seorang siswa/konseli lebih nyaman bercerita dengan teman ketimbang dengan gurunya, hal tersebut memperlihatkan bahwa efektivitas dari konseling sebaya disekolah perlu menjadi perhatian. Dengan adanya konseling sebaya memudahkan guru bimbingan dan konseling mengetahui perkembangan atau permasalahan yang terdapat pada konselinya sehingga penanganan yang diberikan dapat dilakukan sesegera mungkin baik yang bersifat preventif, kuratif, maupun preservatif.

Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa remaja (Laursen, 2005 : 137). Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993 : 154). Teman sebaya menjadi model peran yang penting, disamping orang tua dan orang dewasa lainnya. 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.

Sahabat dapat menjadi sumber-sumber kognitif dan emosi sejak masa kanak-kanak sampai dengan masa tua. Sahabat dapat memperkuat harga diri dan perasaan bahagia. 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. Diakui memang, bahwa tidak semua teman dapat memberikan keuntungan bagi perkembangan. Menurut Santrock (2004 : 352), 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. Pada hakikatnya konseling teman sebaya adalah konseling antara konselor ahli dengan konseli dengan menggunakan perantara teman sebaya dari para konseli (*counseling through peers*). "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. Kehadiran “konselor” sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi 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 (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 dari 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 dialihtanggankan kepada konselor ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
8. Kapanpun 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.

Selain prinsip-prinsip di atas, dalam konseling teman sebaya juga berlaku prinsip bahwa segala keputusan akhir yang diambil “konseli” berada pada tangan dan tanggung jawab “konseli”.

Pada pelatihan tutor sebaya ini ditekankan pada pelatihan tutor dalam pengembangan resiliensi siswa/teman sebayanya. Daya lentur atau resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang adversif menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dibangun melalui tujuh faktor resiliensi yaitu: (1) Pengaturan emosi (*emotion regulation*), (2) Pengendalian dorongan (*impulse control*), (3) Optimisme (*optimism*), (4) Analisis penyebab (*causal analysis*), (5) Empati (*empathy*), (6) Efikasi diri (*self-efficacy*), dan (7) Membuka diri (*reaching out*). Lingkup dari resiliensi yang akan dibangun dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengaturan emosi (*emotion regulation*).
Pengendalian emosi (*emotion regulation*) adalah kemampuan individu untuk tetap tenang menghadapi tekanan. Individu yang lentur (*resilient*) mampu menggunakan dengan baik seperangkat keterampilan yang dikembangkan dengan baik untuk membantu mengendalikan emosi, perhatian, dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki kesulitan mengendalikan emosinya sering kali melampiaskan emosinya secara emosional kepada orang lain, dan karenanya orang lain sulit bekerja sama dengannya.

2. Pengendalian dorongan (*impulse control*)
Pengendalian Dorongan (*Impulse Control*) adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya. Termasuk dalam kemampuan ini adalah kemampuan untuk menunda suatu keinginan. Pengendalian dorongan sangat terkait dengan pengendalian emosi. Individu yang memiliki kemampuan yang baik dalam pengendalian dorongan cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam pengendalian emosi. Reivich & Shatte (2002 : 39) meyakini bahwa keterkaitan ini terletak pada sistem belief dalam diri individu. Jika kemampuan pengendalian dorongan rendah, individu akan menerima dorongan pertama yang ada pada keyakinannya tentang suatu situasi sebagai sesuatu yang benar dan akan bertindak sesuai dorongan tersebut. Akibatnya, individu sering bertindak gegabah, kurang perhitungan secara matang. Individu dengan pengendalian diri yang lemah sering kali menggebu-gebu dalam suatu keinginan (misalnya suatu pekerjaan, atau proyek tertentu) dan tanpa pikir panjang berusaha mengejar keinginan tersebut meskipun tidak sesuai dengan kemampuannya.
3. Optimisme (*optimism*)
Optimisme adalah suatu keyakinan bahwa sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, dan pandangan bahwa masa depan sebagai masa yang relatif cerah. Individu yang *resilient* menaruh harapan terhadap hari esok dan yakin bahwa dirinya dapat mengupayakan arah hidupnya menjadi lebih baik. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu meyakini dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi adversitas yang tidak dapat dielakkan di masa yang akan datang. Dengan demikian individu yang optimis memandang masa depannya relatif lebih cerah. Optimisme yang sehat adalah optimisme yang realistik karena optimisme yang tidak realistik dapat menjerumuskan individu ke dalam tindakan meremehkan ancaman-ancaman nyata yang semestinya harus diantisipasi dan diatasi.
4. Analisis penyebab (*causal analysis*)
Analisis penyebab merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari masalah yang dihadapi. Jika seseorang tidak mampu mengukur sebab-sebab masalah secara akurat maka dia akan berulang kali mengulangi kesalahan yang sama. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk mempertimbangkan dan mengeksplorasi baik buruknya sesuatu yang terjadi pada diri individu. Kemampuan ini terkait dengan gaya berfikir eksplanatori (*explanatory thinking style*) individu.
5. Empati (*empathy*)
Empati adalah kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda (isyarat, *gesture*, mimik) yang menggambarkan keadaan psikologis dan emosi yang sedang dialami orang lain. Sebagian individu terampil menginterpretasikan ekspresi non verbal (ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh), dan pikiran serta perasaan orang lain. Sementara, individu lain tidak mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut sehingga tidak mampu menempatkan dirinya dalam “diri orang lain”, tidak dapat memperkirakan apa yang harus orang lain rasakan, dan tidak dapat memperkirakan apa yang orang lain senang lakukan. Hal demikian tentu sangat merugikan hubungan personal dengan orang lain. Individu dengan empati yang rendah, cenderung mengulangi pola-pola tingkah laku yang sama yang tidak resilien, dan cenderung menyamaratakan perasaan dan keinginan orang lain.
6. Efikasi diri (*self-efficacy*)
Efikasi diri adalah *sense* pada diri individu bahwa dia efektif di dunia. Sense tersebut menggambarkan keyakinan individu bahwa dia mampu memecahkan masalah yang mungkin dialami, dan yakin bahwa dia memiliki kemampuan untuk berhasil. Efikasi diri merupakan keyakinan dan penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan guna mencapai tingkat *performace* tertentu yang diharapkan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memfokuskan perhatian dan usaha mereka pada tuntutan tugas dan berusaha meminimalkan kesulitan-kesulitan yang

mungkin muncul.

7. *Membuka diri (reaching out)*

Membuka diri adalah kemampuan individu untuk untuk menjalin hubungan dengan orang lain, mencari pengalaman baru, mencari kekayaan makna hidup, mencari hubungan-hubungan yang mendalam, dan komited terhadap usaha belajar dan pencarian pengalaman baru. Ada tiga aspek penting dalam *reaching out* yaitu, a) dapat mengukur resiko secara baik yaitu dapat membedakan resiko- resiko yang masuk akal dan resiko yang tidak masuk akal, b) memahami diri secara baik sehingga merasa nyaman mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaannya, c) menemukan makna dan tujuan hidup serta apresiatif terhadap apa yang telah dialaminya. Membuka diri memiliki resiko.

Berkenalan dengan orang baru, mencoba sesuatu yang baru, mencari aktivitas yang memberikan makna hidup membutuhkan sejumlah besar dorongan dan kekuatan diri. Resiko gagal, ditolak orang lain, malu, kecewa, kesedihan, merupakan bagian yang perlu diukur dalam membuka diri (*reaching out*).

Ketujuh faktor resiliensi dapat dikembangkan melalui tujuh keterampilan resiliensi yaitu 1) keterampilan mempelajari ABC (*adversity, beliefs, consequence*), 2) keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran, 3) keterampilan mendeteksi “gunung es”, 4) menantang keyakinan-keyakinan yaitu keterampilan menguji akurasi keyakinan-keyakinan tentang problem dan bagaimana menemukan solusi yang tepat, 5) penempatan pikiran dalam perspektif, 6) pemfokusan dan bertindak kalem, dan 7) *real-time resilience* yaitu keterampilan mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur – dengan hasil-hasil yang segera. Secara lebih rinci ketujuh keterampilan resiliensi tersebut dibahas dalam modul pelatihan keterampilan resiliensi.

Dengan melatih tutor sebaya disekolah dengan model peningkatan resiliensi diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan-permasalahan siswa/konseli, selain itu juga seorang tutor dapat mengasah dirinya dalam menangani permasalahan yang dimiliki sendiri maupun orang-orang disekitarnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Melihat permasalahan SMK Triatmajaya Singaraja seperti diatas maka, perlu kiranya membentuk dan melatih konselor sebaya dalam hal *peer counseling* disekolah yang bertujuan untuk mencegah dan menangani permasalahan yang terjadi pada konseli.

Dalam konseling teman sebaya, “konselor” 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, dimana 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 (*bridge*) antara konselor dengan anak-anak asuh (konseli). Fungsi *bridging* ”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.

Teman sebaya merupakan salah satu figur penting (*significant others*) yang berperan memberi warna pada berbagai aspek perkembangan individu. Pada masa remaja, ketertarikan dan 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 bahwa hanya sesama merekalah yang dapat saling memahami.

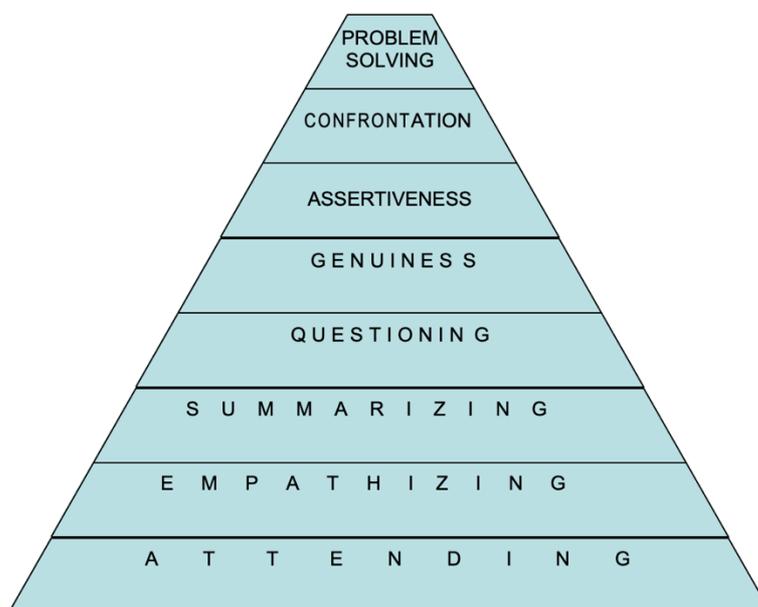
Teman, bagi sebagian besar remaja merupakan "kekayaan" yang sangat besar maknanya. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi dan saling pengaruh diantara remaja sangat intensif. Berbagai sikap dan tingkah laku (positif maupun negatif) akan dengan mudah menyebar dari satu remaja ke remaja lainnya. Hal yang demikian merupakan peluang dan tantangan bagi konselor untuk memberikan intervensi secara tepat, salah satu diantaranya adalah dengan membangun konseling teman sebaya.

2.1 Tahap-Tahap Pengembangan Konseling Teman Sebaya

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. Pengembangan konseling teman sebaya dilakukan melalui tahap-tahap:

1. Pemilihan calon "konselor" sebaya

Meskipun berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, namun demikian aspek- aspek personal dari pemberi bantuan sangat menentukan keberhasilan proses pemberian bantuan. Oleh sebab itu, pemilihan calon "konselor" sebaya merupakan langkah yang harus dilakukan. Ketepatan pemilihan calon "konselor" sebaya akan mempengaruhi efektivitas program konseling teman sebaya. Pemilihan calon "konselor" sebaya perlu didasarkan pada karakteristik hangat, memiliki minat dibidang pemberian bantuan, 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 dalam pelatihan. Selain kriteria tersebut, karakteristik lain seperti, bersedia secara sukarela membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal merata, serta mampu menjaga rahasia, merupakan kriteria lain yang perlu dijadikan dasar pemilihan calon "konselor" sebaya.



Gambar 1. Desain Program Delapan Keterampilan Dasar dalam Konseling Teman Sebaya (Tindall & Gray, 1985 : 88)

2. 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. 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. 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. Kedelapan materi itu digambarkan dalam sebuah piramida seperti terlihat pada Gambar 1.

Materi-materi tersebut dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan dimulai dengan *attending*, *empathizing*, sampai dengan *problem solving*. Modul pelatihan disajikan terpisah dari pedoman ini dan sekaligus menjadi alat bantu pelatihan. 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.

3. Pengorganisasian pelaksanaan konseling teman sebaya

Setelah proses pelatihan berakhir, “konselor” teman sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil-hasil pelatihan guna membantu teman sebaya dalam **kehidupan** sehari-hari. Interaksi dan komunikasi antar individu (“konseling” teman sebaya) dapat berlangsung secara individual maupun secara kelompok.

Perlu ditandaskan bahwa interaksi “konseling” teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam artian interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Sedangkan bersifat informal karena interaksi antar teman sebaya dibangun atas dasar kesetaraan, tanpa prosedur dan struktur yang kaku. Ketika kegiatan konseling teman sebaya telah berjalan, hal yang perlu terus dilakukan konselor, adalah melakukan pendampingan, pembinaan serta peningkatan kemampuan para “konselor” sebaya. Pertemuan secara periodik (dua minggu sekali) perlu dilakukan untuk menyelenggarakan “konferensi kasus” (*case conference*). Konferensi kasus dapat menjadi wahana diskusi saling tukar pengalaman dan saling memberi umpan balik diantara 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 pertemuan periodik tersebut. Menurut Carr (1985 : 29), pertemuan periodik (mingguan) dibawah supervisi konselor ahli dapat memberikan dukungan pengalaman dan kemandirian kepada para “konselor” sebaya. Mereka juga mengetahui bahwa mereka tidak sendirian dalam membantu teman lain dalam menemukan pemecahan yang efektif bagi masalah-masalah yang dapat menimbulkan frustrasi.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat yang mengambil tema “Pelatihan Konselor Tutor Sebaya untuk meningkatkan Resiliensi siswa SMK Triatmajaya Singaraja” dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama dilakukan dengan memberikan materi berkaitan dengan Tutor sebaya, resiliensi dan materi

tentang konseling. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 16 November 2019 bertempat di SMK Triatmajaya Singaraja dimulai pukul 08.00 wita diikuti oleh 20 siswa dimana pada tahap selanjutnya guru BK SMK Triatmajaya berkordinasi dengan masing-masing wali kelas untuk memilih calon-tutor konselor sebaya sesuai dengan kriteria yang sudah diberikan.



Gambar 1. Pembukaan dan Pemberian Bantuan kepada SMK Triatmajaya



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan ke siswa-siswa calon konselor sebaya

Pada tahap pemberian materi kepada siswa-siswa calon konselor sebaya, diberikan pengetahuan mengenai tutor sebaya secara umum, kegiatan-kegiatan dari *peer* konseling, kriteria menjadi konselor sebaya, kode etik dan asas yang harus dikuasai oleh siswa-siswa calon konselor sebaya. Peserta terlihat sangat antusias mendengar penjelasan dari pemateri, terlihat dari siswa-siswa aktif mendengarkan dan bertanya. Setelah memberikan materi umum tentang tutor sebaya diberikanlah materi tentang Resiliensi. Resiliensi merupakan daya lentur seseorang dalam memecahkan permasalahan yang dialami. Dengan paham mengenai resiliensi siswa-siswa dapat mengetahui bahwa setiap permasalahan yang dialami memiliki jalan keluarnya hanya saja perlu menggali kesabaran untuk menemukan jawaban dari permasalahan tersebut.

Pada materi resiliensi siswa juga dilatih untuk mengukur tingkat resiliensi yang ada didalam dirinya masing-masing dengan menggunakan assessment resiliensi yang sudah disiapkan sebelumnya. Pada tahap pengisian assessment resiliensi siswa diminta untuk mengerjakan beberapa jenis modul yang berhubungan satu dengan lainnya. Pada tahap ini siswa calon konselor diharapkan mengisi dengan sejujur-jujurnya sehingga hasilnya akurat. Dengan berlatih assement ini siswa calon konselor sebaya dapat menerapkan kepada teman sebayanya yang akan menjadi konselinya nanti. Pengisian assessment resiliensi siswa calon konselor sebaya juga dilatih Teknik rileksasi sehingga dapat berpikir tenang dan jernih sehingga mengingat permasalahan-permasalahan yang pernah dialami.

Setelah selesai melakukan penilaian tentang resiliensi, siswa-siswa calon konselor sebaya diminta merefleksi dengan masing-masing menceritakan hasil atau kondisi resiliensi yang ada didalam dirinya. Dengan mengungkapkan permasalahan masing-masing siswa lainnya dapat mengetahui

kompleksitas permasalahan yang ada di usia-usia sebayanya, dengan demikian menjadi gambaran dalam menangani permasalahan yang akan di tangani.

Proses menceritakan permasalahan yang dialami tidak hanya sampai disana saja, melainkan calon konselor sebaya dilatih dengan materi selanjutnya yaitu konseling individu dan konseling kelompok. Pada tahap ini yang dilatih adalah tahapan koseling baik individu dan kelompok yang sederhana sehingga siswa calon konselor sebaya tidak berat dalam memahaminya. Pada saat proses materi diberikan langsung praktek konseling individu dan kelompok dimana yang menjadi konselor dan konselinya adalah siswa sendiri. Terlihat antusias dari siswa calon konselor banyak yang meminta untuk mempraktekan didepan kelas. Pada tahap mempraktekan ini diminta juga untuk mengingat asas yang sebelumnya sudah disepakati yaitu asas kerahasiaan dimana siswa-siswa calon konselor sebaya tidak boleh membocorkan dan menceritakan permasalahan yang dialami oleh teman-temannya.

Tahap ini juga dilatih tentang cara-cara melakukan pelaporan kepada konselor ahli yaitu konselor sekolah atau guru BK sehingga guru BK dapat mengawasi dan melakukan tindakan yang segera jika permasalahan yang ditangani cukup berat. Siswa calon konselor sebaya terlihat sangat antusias mendengarkan dan mempraktekan materi yang telah disampaikan.

Pada tahap kedua dilakukan pendampingan dengan mengatur waktu 1 minggu sekali mendatangi siswa konselor sebaya atau menanyakan kepada guru BK SMK Triatmajaya Singaraja terkait hasil latihan dan tindak lanjut kepada teman-teman sebayanya. Menurut pihak sekolah baik guru BK dan Kepala Sekolah SMK Triatmajaya Singaraja, siswa-siswa yang menjadi konselor sebaya sudah mulai melakukan tugasnya melakukan konseling pada teman-temannya yang memiliki masalah, sudah mulai melaporkan kepada guru BK terkait permasalahan yang tidak bisa mereka tangani dan lainnya. Pihak sekolah merespon sangat baik kegiatan ini, karena pihak sekolah merasa terbantu dengan adanya konselor tutor sebaya, kedepannya adakan dilakukan peresmian dengan membentuk sebuah komonitas konseling di SMK Triatmajaya Singaraja.

3.2 Pembahasan

Sebagian anak dan remaja memiliki masa lalu yang kurang menguntungkan bagi perkembangan mereka. Bahkan setiap individu pernah mengalami berbagai peristiwa yang kurang menyenangkan tetapi tidak dapat dihindarkan. Setiap individu pernah mengalami kegagalan dan masa-masa yang penuh dengan kesulitan, tidak jarang juga terjadi pada siswa di SMK Triatmajaya Singaraja.

Masa lalu memang tidak dapat diubah, tetapi pengaruh negatif masa lalu dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Untuk tujuan tersebut daya lentur (*resilience*) individu perlu dikembangkan. Pengembangan daya lentur sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan. Daya lentur atau resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tersebut untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubahnya menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi- situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi.

Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu kiranya membentuk konselor sebaya di SMK Triatmajaya Singaraja. *Peer counseling* disekolah yang bertujuan untuk mencegah dan menangani permasalahan yang terjadi pada konseli. Dalam konseling teman sebaya, “konselor” 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, dimana 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 (*bridge*) antara konselor dengan anak-anak asuh (konseli). Fungsi *bridging* "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. Beberapa tahapan dalam pembentukan konselor teman sebaya diantaranya; (1) Pemilihan calon “konselor” sebaya, (2) Pelatihan calon “konselor” sebaya, dan (3) Pengorganisasian pelaksanaan konseling teman sebaya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan atas hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat yang diselenggarakan di Triatmajaya Singaraja, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: (1) Pada tahap penyuluhan, hampir 80% siswa-siswa calon konselor tutor sebaya di SMK Triatmajaya Singaraja mendengarkan dengan antusias. Terlihat dari interaksi yang muncul antara siswa dengan fasilitator didalam kelompok dan (2) pada tahap pelatihan ini, hampir semua anggota kelompok yang didampingi oleh fasilitator mengerjakan assessment resiliensi dengan gembira, mau mengungkapkan permasalahan yang dialami satu dengan lainnya, dalam latihan konseling baik konseling individu maupun kelompok banyak siswa ingin mencoba mempraktekan didepan kelas, hal tersebut memperlihatkan bahwa materi yang disampaikan dan dilatih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, R. (2000). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. Sudney : Simon & Schuster.
- Carr, R.A. (1981). *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa : Canada Employment and Immigration Commission.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (7th eds.). Canada : Brooks/Cole.
- Cowie, H., dan Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By*. London : Sage Publications.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit*. The Series Early Childhood Development : Practice and Reflections. Number 8. The Hague : Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.
- Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (2006). Anak dan Pengalaman Sulit. Bahan Bacaan Penunjang Pelatihan Dukungan Psikososial Dasar. Jakarta : Tidak diterbitkan.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books.
- Santrock, J.W. (2004). *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston : McGraw- Hill Companies.
- Suwarjo (2008). Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (*Resilience*): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Disertasi : Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak Diterbitkan
- Tindall, J.D. and Gray, H.D. (1985). *Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie : Accelerated Development I