

**PENGARUH PELATIHAN *PEER GROUP COUNSELING*  
DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

*Fitria Linayaningsih<sup>1)</sup>, Mulya Virgonita<sup>2)</sup>, Anna Dian<sup>3)</sup>*  
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang  
[fitrialina@usm.ac.id](mailto:fitrialina@usm.ac.id)

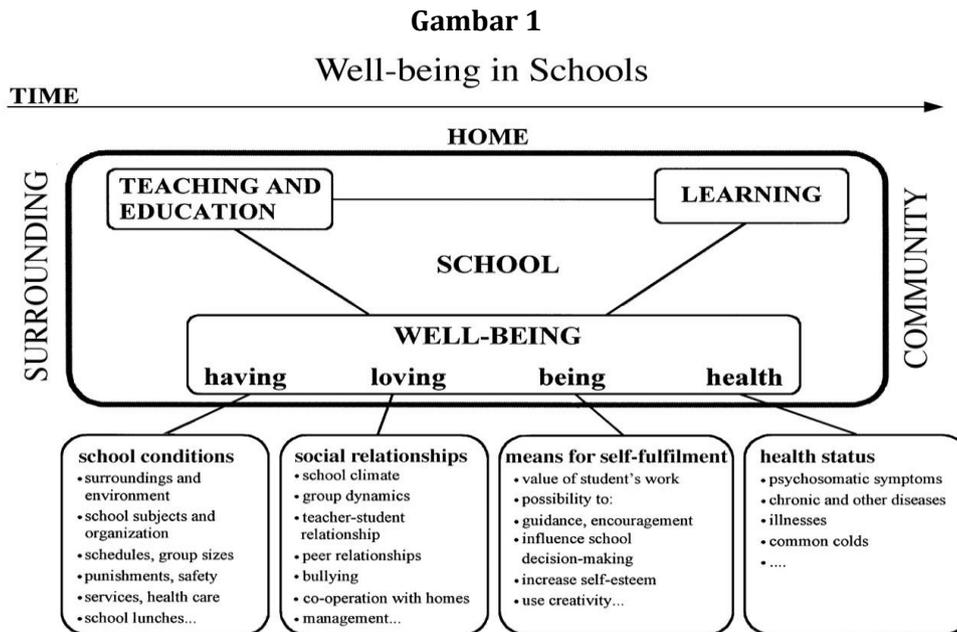
**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Peer Group Counseling* dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa menengah pertama. *Peer group counseling* merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Kondisi *well-being* siswa disekolah dipengaruhi oleh tersedianya organisasi layanan dan konseling serta dipengaruhi oleh hubungan sosial baik dengan guru maupun dengan teman sebaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one-group pre test post test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-D SMP Maria Mediatrix Semarang. Perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan *peer group counseling*, efektivitas perlakuan tersebut diukur dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sumbangan pelatihan *peer group counseling* sebesar 51,9 % terhadap *psychological well being*.

Kata kunci : *Peer Group Counseling, Psychological Well Being*

## PENDAHULUAN

Student well-being dikembangkan melalui telaah teori psychological well-being dalam konteks sekolah (Fraillon 2004; Ostroff, dkk., 2007). Konsep student well-being perlu dirumuskan dalam konteks sekolah agar membawa dampak pada efisiensi kebijakan dan perencanaan program di sekolah. Student well-being didefinisikan sebagai sejauh mana seorang siswa berfungsi efektif dalam komunitas sekolah. Komunitas sekolah adalah kesatuan kelompok yang bertujuan untuk berbagi yang berpusat di sekolah (Fraillon, 2004).

Model *school well-being* Konu & Rimpella dipaparkan dalam gambar di bawah ini.



Sumber: Konu & Rimpella. 2001. Hal 83

Gambar 1 diatas menjelaskan kondisi *well-being* siswa disekolah dipengaruhi oleh tersedianya organisasi layanan dan konseling serta dipengaruhi oleh hubungan sosial baik dengan guru maupun dengan teman sebaya. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan layanan konseling pada siswa, namun tidak diberikan oleh guru/professional namun dengan memberikan pelatihan *peer group counseling* (konseling teman sebaya). Hal ini menjadi pertimbangan karena secara sosial, hubungan dengan teman merupakan hal yang sangat penting bagi remaja awal. Persepsi penerimaan dari teman sebaya menjadi fokus utama, sehingga remaja awal cenderung menjalin pertemanan dengan orang yang memiliki kesamaan dengannya. Memasuki tahap remaja pertengahan, remaja mulai mencoba untuk menegaskan identitasnya. Pergaulan dengan teman mulai meluas, bukan hanya dengan

teman-teman yang memiliki kesamaan dengannya namun juga teman lawan jenis (Sarwono, 2003).

Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan yang dilakukan oleh peneliti yang dilaksanakan pada tahun 2016 yang lalu. Hasil dari penelitian tersebut yaitu siswa kelas VIII SMP Maria Mediatrix yang dikelompokkan berdasarkan *achievement grouping*, kelompok siswa yang termasuk dalam siswa berprestasi tinggi memiliki *psychological well being* yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tergolong dalam kelas yang kurang berprestasi (Fitria & Nawang, 2016). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang dikategorikan dalam kelas berprestasi tinggi memiliki tingkat *psychological well being* yang cenderung rendah disebabkan karena para siswa tersebut hanya terfokus pada nilai akademik, persaingan yang ketat antar siswa dan lebih berpusat pada diri sendiri.

*Peer Group Counseling* memiliki peranan yang besar pada remaja, hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2008), bahwa konseling dengan rekan sebaya efektif dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja terhadap perilaku beresiko. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Wardhani (2014), bahwa *peer group* memiliki pengaruh yang besar terhadap terbentuknya harga diri remaja.

Silvia (2015), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hubungan yang harmonis antara konselor dengan siswa dapat menghilangkan sekat yang menghambat siswa untuk berkonsultasi dengan konselor sekolah. Siswa membutuhkan hubungan dan suasana kekeluargaan bukan situasi yang formal. Dengan demikian, hubungan konselor dan siswa yang kurang efektif mengakibatkan siswa cenderung kurang memperdulikan keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program konseling sebaya bisa menjadi alternatif dalam upaya menciptakan treatment yang tepat untuk memungkinkan remaja dapat berinteraksi sosial secara baik dengan teman sebayanya. Dalam proses kegiatannya konseling sebaya akan memberikan pengetahuan bagaimana remaja itu berkomunikasi dan berinteraksi secara baik dengan sesama. Konseling sebaya lebih mengedepankan keterampilan emosi yang dimiliki oleh seorang konselor sebaya maupun konseli, seperti belajar untuk berempati dengan teman sebaya, menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, berusaha untuk bersikap lebih dewasa daripada orang lain.

Tingkat sekolah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sekolah menengah. Sekolah menengah di Indonesia dibagi menjadi dua tingkat, yaitu sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) (Kemendikas, 2012). Sekolah menengah dipilih karena memberikan pengaruh besar pada kehidupan siswanya. Pada umumnya siswa sekolah menengah adalah remaja yang menghabiskan sebagian besar waktu dan tenaganya di sekolah atau mengerjakan tugas yang berhubungan dengan sekolah.

Ryff (dalam Allan Car, 2008) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well-being* individu tersebut menjadi tinggi. Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ryff dalam buku *Human Development* (2000) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yakni :

Rogers dalam Gantina ( 2014 ) mendefinisikan konseling sebagai hubungan membantu ( *helping relationship* ). Dalam hubungan yang membantu ( *helping relationship* ) terdapat dua kata yang memiliki definisi tersendiri dan saling berhubungan. Hubungan ( *relationship* ) dalam proses konseling merupakan suatu hubungan yang sedikitnya satu dari pihak terkait mempunyai tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan dan juga meningkatkan fungsi serta kemampuan untuk menghadapi hidup yang lebih baik dari pihak yang lain. Bantuan ( *helping* ) juga mengandung arti menyediakan sarana dan ketrampilan yang dapat membuat individu dapat membantu dirinya sendiri.

Tindall dan Gray, 1985 (dalam Suwarjo, 2008 : 5) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Sebaya adalah para siswa (remaja 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 juga diharapkan dapat mengajak atau menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada konselor ahli. Dengan kata lain, kemampuan dan kelebihan "konselor" teman sebaya adalah jembatan penghubung

(bridge) antara konselor dengan remaja- remaja 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. "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 remaja asuh lainnya. Kontak- kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa (remaja asuh) yang tidak sempat atau tidak bersedia berjumpa dengan konselor.

Sharry ( dalam Geldard, 2014 ) menjelaskan bahwa *Peer Group Counseling* (konseling kelompok sebaya) berguna membantu remaja yang mempunyai problem-problem relasi dengan teman sebayanya, memasukkan mereka ke dalam satu kelompok remaja yang mempunyai problem yang serupa. Kerja kelompok dengan remaja mempunyai sejumlah keuntungan dibandingkan kerja individual. Kerja kelompok memungkinkan mereka saling belajar satu sama lain dan membangun persahabatan dan hubungan-hubungan dengan kelompok. Seorang konselor yang memfasilitasi kelompok dapat membantu para peserta untuk belajar secara eksperensial dari proses kelompok sewaktu mereka berelasi satu sama lain.

Lebih lanjut lagi Geldard menjelaskan konseling kelompok memberikan suatu kesempatan bagi remaja untuk mendapat informasi bukan hanya tentang relasi-relasi, tetapi juga tentang problem-problem yang mempengaruhi relasi, seperti kegiatan seksual, obat-obatan, alcohol, dan perilaku-perilaku yang lain yang mengambil resiko.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Pendekatan dalam penelitian eksperimen menggunakan pendekatan positivisme-kuantitatif. Positivisme merupakan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel yang nantinya diteliti.

Menurut Arikunto (2010) secara umum dikenal adanya dua jenis penelitian eksperimen yaitu eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul-betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai “penelitian pura-pura” atau *quasi experiment*. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk eksperimen kuasi (*quasi experiment*) atau eksperimen semu, karena peneliti menerapkan tindakan berupa pelatihan *Peer Group Counseling*. Selain itu juga dalam penelitian eksperimen semu lingkungan yang mempengaruhi hasil penelitiannya tidak dapat dikendalikan.

### HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 32 siswa kelas VIII-D Sekolah Menengah Pertama Maria Mediatrix Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one-group pre test post test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Maria Mediatrix Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan melakukan pengukuran terhadap *psychological well being* siswa menggunakan skala. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan diukur kembali setelah mendapatkan perlakuan (*post-test*). Adapun perlakuan yang diberikan yaitu berupa pelatihan *Peer Group Counseling*, dalam pelatihan ini siswa mendapatkan materi mengenai *Peer Group Counseling* serta melakukan simulasi konseling dalam kelompok-kelompok.

Berdasarkan eksperimen tersebut menunjukkan hasil bahwa Mean atau rata-rata nilai posttest 91,34 di mana lebih besar dari pada nilai pretest yaitu 87,88. Berdasarkan hasil dari perhitungan tersebut terdapat perbedaan sebesar 2,546 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,016 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre-test dan post-test.

Berdasarkan perhitungan tersebut diatas menunjukkan bahwa pelatihan *Peer Group Counseling* memiliki pengaruh sebesar 51,9 % dalam meningkatkan *psychological well being* siswa kelas VIII-D SMP Maria Mediatrix Semarang. Hal ini bermakna bahwa peningkatan *psychological well being* sebesar 51,9 % dipengaruhi oleh pelatihan *peer group counseling*. Sementara 48.1 % disebabkan oleh faktor lain.

## PEMBAHASAN

Pelatihan *peer group counseling* merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dialami oleh siswa, sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* siswa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Sharry ( dalam Geldard, 2014 ) menjelaskan bahwa *Peer Group Counseling* (konseling kelompok sebaya) berguna membantu remaja yang mempunyai problem-problem relasi dengan teman sebayanya, memasukkan mereka ke dalam satu kelompok remaja yang mempunyai problem yang serupa. Kerja kelompok dengan remaja mempunyai sejumlah keuntungan dibandingkan kerja individual. Kerja kelompok memungkinkan mereka saling belajar satu sama lain dan membangun persahabatan dan hubungan-hubungan dengan kelompok. Seorang konselor yang memfasilitasi kelompok dapat membantu para peserta untuk belajar secara eksperensial dari proses kelompok sewaktu mereka berelasi satu sama lain.

Dengan adanya *peer group counseling*, siswa mendapatkan dukungan secara langsung dari teman sebaya mereka sehingga mempengaruhi *psychological well being* mereka. Hal tersebut diatas sejalan dengan pernyataan yang kemukakan oleh Ryff (dalam Malika, R. 2008), bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang

Menurut Devis (dalam Malika, R. 2008), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

*Peer Group Counseling* memiliki peranan yang besar pada remaja, hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kartika ( 2008 ), bahwa konseling dengan rekan sebaya efektif dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja terhadap perilaku beresiko. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Wardhani ( 2014 ), bahwa *peer group* memiliki pengaruh yang besar terhadap terbentuknya harga diri remaja.

Silvia ( 2015), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hubungan yang harmonis antara konselor dengan siswa dapat menghilangkan sekat yang menghambat siswa untuk

berkonsultasi dengan konselor sekolah. Siswa membutuhkan hubungan dan suasana kekeluargaan bukan situasi yang formal. Dengan demikian, hubungan konselor dan siswa yang kurang efektif mengakibatkan siswa cenderung kurang memperdulikan keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program konseling sebaya bisa menjadi alternatif dalam upaya menciptakan treatment yang tepat untuk memungkinkan remaja dapat berinteraksi sosial secara baik dengan teman sebayanya. Dalam proses kegiatannya konseling sebaya akan memberikan pengetahuan bagaimana remaja itu berkomunikasi dan berinteraksi secara baik dengan sesama. Konseling sebaya lebih mengedepankan keterampilan emosi yang dimiliki oleh seorang konselor sebaya maupun konseli, seperti belajar untuk berempati dengan teman sebaya, menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, berusaha untuk bersikap lebih dewasa daripada orang lain.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan *peer group counseling* terhadap peningkatan *psychological well being* siswa. *Psychological Well Being* adalah perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif. *Peer group counseling* merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sumbangan pelatihan *peer group counseling* sebesar 51,9 % terhadap *psychological well being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alia, Malika Rahayu. 2008. *Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa yang Menjadi Istri Kedua*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak diterbitkan.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Syaifuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Gantina, Komalasari. 2014. *Teori dan Teknik : KONSELING*. Jakarta : PT. Indeks.
- Gerdard, Kathryn. 2014. *Konseling Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fraillon, J. (2004). *Measuring student well-being in context of Australian Schooling: Discussion Paper*.
- Imron, Ali, M.Pd., M.Si., Prof. Dr. 2011. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara
- Konu, Anne, and Rimpela, Matti. 2002. "Well-being in school: a conceptual model." *Health Promotion International*, Vol. 17 (1), 79 – 87.
- Monks, F.J. dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gadjah Mada University Press
- Orford, J. 1992, *Community Psychology : theory & practice*. London : John Willey & Sons
- Ryff, C. D. 1989." Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, hal. 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, 719-727
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition. USA* : John Wiley & Son
- Sarwono, W. Sarlito. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Soetopo, Hendayat & Soemanto, Wasty. 1982 *Pengantar Operasional Operasi Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.

Suwarjo. 2008. *Pedoman Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi*. Makalah disajikan Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.