

# Perbandingan keefektifan antara konseling profesional dengan konseling sebaya (peer counseling)

Filda Fuady As saidah<sup>1\*</sup>, Rushoyfah Himamie<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: \*[210401110002@student.uin-malang.ac.id](mailto:210401110002@student.uin-malang.ac.id)

## Kata Kunci:

Konseling remaja,  
keefektifan, konseling  
profesional, remaja

## Keywords:

Peer counseling,  
effectiveness, professional  
counseling, teenager

## ABSTRAK

Layanan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu menyelesaikan masalah bagi individu, khususnya pada kalangan remaja yang sering mengalami berbagai macam permasalahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan keefektifan antara konseling sebaya dengan konselor profesional. Metode penelitian yang digunakan adalah metode library search yang dijabarkan secara deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua konselor tersebut sama-sama dapat dikatakan efektif, tergantung pada kebutuhan konseling masing-masing

## ABSTRACT

Counseling services are needed to help solve problems for individuals, especially among adolescents who often experience various kinds of problems. The purpose of this research is to compare the effectiveness of peer counseling with professional counselors. The research method used is the library search method which is described descriptively. The results of this study indicate that both counselors can be said to be effective, depending on the counseling needs of each.

## Pendahuluan

Peradaban manusia berkembang dengan pesat, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Beragam inovasi teknologi informasi dan komunikasi menjadi faktor pendorong perkembangan peradaban manusia. Banyak manfaat yang diperoleh akibat dari perkembangan tersebut, misalnya: kemudahan berkomunikasi melalui gawai, kegiatan jual beli bisa dilakukan secara online, belajar atau mencari informasi dapat dengan mudah diakses melalui internet, mengekspresikan karya melalui media sosial, dan lain sebagainya.

Di sisi lain, terdapat beberapa kerugian yang ditimbulkan akibat dari perkembangan tersebut, contohnya: berkurangnya intensitas interaksi secara langsung, tumbuh masyarakat yang individualis, tercipta rasa rendah diri dan insecure, banyaknya remaja yang mengakses hal-hal berbau pornografi, dan berbagai masalah lainnya. Dapat dikatakan bahwa semakin maju sebuah peradaban, semakin kompleks pula permasalahan yang dialami oleh masyarakatnya.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dikutip dari Budury, Fitriasari, dan Sari (2020) terdapat sebuah penelitian pada remaja di China yang menunjukkan bahwa kecanduan bermain media sosial dapat meningkatkan risiko munculnya masalah pada kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, gangguan tidur, stress, depresi, dan *fear of missing out* (FOMO). Selain itu, para pekerja juga tak lepas dari ancaman gangguan kesehatan mental akibat tekanan kerja yang semakin berat. Tidak hanya menimbulkan gangguan secara psikis, tekanan dari pekerjaan juga dapat merugikan kesehatan fisik. Terdapat sebuah penelitian yang meneliti dampak stress kerja pada pekerja di Indonesia dan hasilnya menunjukkan bahwa mereka mengalami sakit kepala, jantung coroner, darah tinggi, dan gangguan tidur. Sedangkan individu yang memiliki ketahanan pribadi, mereka akan sulit terkena gangguan kesehatan mental seperti stress, depresi ataupun yang lainnya. Seseorang yang memiliki ketahanan pribadi dapat dikatakan sebagai kemampuan individu yang bisa menghadapi berbagai macam tantangan dan mampu bangkit kembali dari (Rofiqah, Rosidi, Sakban and Pawelzick, 2023).

Manusia sebagai makhluk sosial tentu memerlukan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut. Untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kesehatan psikis, manusia perlu berkonsultasi dengan psikolog atau melakukan konseling. Menurut Wagito, konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Konseling sangat dibutuhkan pada zaman sekarang. Banyak individu yang tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi. Utamanya individu yang sedang berada pada fase anak-anak, remaja, dan dewasa awal. Ketiga fase ini masih membutuhkan bantuan dan bimbingan dari orang lain agar dapat menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Kegagalan dalam menghadapi masalah dapat berakibat fatal. Bahkan dalam beberapa kasus sampai ada yang melakukan tindakan berbahaya seperti menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Dilansir dari liputan6.com (Yulika, 2023), terdapat seorang mahasiswa dari universitas terkenal yang bunuh diri akibat masalah keluarga. Hal ini adalah salah satu contoh kecil bahwa individu yang tidak bisa menyelesaikan masalah dalam hidupnya bisa melakukan hal-hal yang destruktif.

Konselor memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu individu-individu yang memiliki masalah dalam hidupnya. Dikutip dari Rahmadawati, (2017), Rogers mengemukakan bahwa peran konselor adalah partner klien dalam memecahkan masalahnya. Selama proses konseling, konselor memberikan kesempatan pada klien untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan, dan persepsinya, dan konselor akan merefleksikan segala hal yang diungkapkan oleh klien. Seorang konselor harus memiliki empat kompetensi agar bisa menjadi konselor yang profesional. Keempat kompetensi itu adalah: kompetensi pedagogic, kepribadian, sosial, dan profesional. Konselor dapat memberikan layanan konseling yang prima jika keempat kompetensi tersebut dikuasai dengan baik.

Akan tetapi dalam praktiknya, layanan konseling sering dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Akibatnya banyak individu yang enggan untuk pergi konseling dan memilih untuk memendam masalahnya. Masalah yang dipendam tersebut secara tidak sadar akan menjadi bom yang sewaktu-waktu bisa meledak dan merugikan diri sendiri

maupun orang lain. Di sisi lain, banyak individu yang memilih untuk menceritakan masalah hidupnya kepada temannya sendiri karena merasa lebih nyaman. Biasanya para remaja atau individu dewasa awal yang melakukan hal ini. Mereka akan menceritakan masalahnya pada temannya, lalu teman tersebut mendengarkan dan ikut memberikan solusi. Secara tidak langsung mereka telah melakukan hubungan konseling. Bedanya konseling seperti ini dilakukan oleh teman terdekat atau sebaya, bukan dengan konselor profesional. Dikutip dari Anggraeni (2018), konseling sebaya dapat diartikan sebagai kegiatan saling memperhatikan dan saling membantu secara interpersonal sesama teman yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari, dengan menggunakan keterampilan mendengarkan, keterampilan *problem solving*, dan rasa empati supaya ikut merasakan apa yang sedang dirasakan temannya. Dari hal-hal yang sudah dikemukakan ini, timbullah pertanyaan, lebih efektif manakah antara konseling yang dilakukan oleh konselor profesional dengan konseling sebaya?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library reserch*), yaitu mengkaji berbagai referensi yang berkaitan dengan masalah yang dikaji.

## Pembahasan

Menurut Carr (1981) yang dikutip oleh Astiti (2019) dalam jurnalnya yang berjudul Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) dalam Menuntaskan Masalah Siswa, bahwa konseling sebaya merupakan cara remaja dalam membantu teman lainnya untuk menyelesaikan masalahnya dalam kehidupan sehari-hari dan telah diberikan berbagai macam pelatihan sebelumnya. Mengacu pada pandangan Tindall dan Gray (1985) diperoleh informasi bahwa konseling sebaya dapat dilaksanakan secara individual atau *one-to-one helping relationship*, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, dan kegiatan untuk saling membantu (Astiti, 2019).

Konselor sebaya belum bisa dikatakan sebagai seorang yang profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan bisa membantu konselor profesional di sekolah untuk memberikan layanan konseling bagi siswa lainnya. Banyak sebagian dari siswa yang merasa nyaman dengan adanya konseling sebaya dibandingkan dengan konselor profesional. Dalam proses pelaksanaan konseling sebaya, konselor profesional atau guru bimbingan konseling masih turut memantau pada saat konseling berlangsung. Seorang remaja (siswa atau mahasiswa) yang telah ditunjuk dan diberikan bimbingan tidak bisa dilepas begitu saja dalam proses berjalannya konseling sebaya. Hal tersebut harus dengan pantauan seorang ahli yang profesional.

Menurut Tindall dan Gray, dalam Eni Latifah, terdapat delapan keterampilan komunikasi dasar yang harus dimiliki oleh seorang konselor sebaya. Keterampilan-keterampilan tersebut adalah: keterampilan menghampiri (*attending*), keterampilan menerima (*acceptance*), keterampilan merangkum (*summarizing*), keterampilan bertanya (*questioning*), keterampilan bersikap apa adanya (*genuiness*), keterampilan asertif (*assertivess*), keterampilan konfrontasi (*confrontation*), dan keterampilan memecahkan masalah (*problem solving*). Bagi konselor sebaya, memiliki kemampuan-

kemampuan di atas adalah hal yang wajib agar bisa memberikan bantuan yang tepat bagi teman-temannya.

Terdapat beberapa alasan diterapkan konseling sebaya, di antaranya seorang remaja lebih suka berkomunikasi dengan temannya daripada dengan orang yang lebih tua, kegiatan konseling yang dihandle oleh remaja akan dapat membantu sekolah atau kampus dalam mendeteksi permasalahan pada siswa atau mahasiswanya. Kebanyakan penelitian menunjukkan konseling sebaya lebih efektif dalam membantu remaja menyelesaikan permasalahannya. Contohnya adalah salah satu penelitian yang membuktikan keefektifan konselor sebaya dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Sukrame Bandar Lampung. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial pada peserta didik setelah melakukan konseling sebaya. Awalnya terdapat beberapa siswa yang kemampuan interaksinya rendah, setelah melakukan konseling sebaya, rata-rata kemampuan interaksi sosial siswa di sekolah tersebut meningkat.

Menurut Limbong (2018), konselor adalah seorang yang berperan untuk mengembangkan kapasitas konseli. Konselor profesional mampu memberikan tenaga profesional kepada konseli untuk mewujudkan kehidupan yang lebih efektif dalam sehari-hari dan mampu memberikan solusi atau bimbingan pada konseli dalam menghadapi suatu masalah dengan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan yang mendukung. Konselor profesional harus memiliki kompetensi yang berhubungan dengan pemahaman pada masa perkembangan remaja, memiliki kompetensi sosial, dan melakukan perkembangan pada kompetensi profesional yang dimilikinya. Tak hanya itu, konselor profesional juga harus update pada informasi terkini dan memahami berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh kalangan remaja.

Konselor profesional akan menjadi penentu tercapainya konseling yang efektif. Menurut Rogers yang dikutip oleh Putri (2016), bahwa terdapat sejumlah kompetensi konselor yang berdampak terhadap konseli, antara lain yaitu: ketulusan, penerimaan, dan empati. Konselor dapat menghargai diri konseli sebagai individu yang berharga. Konselor juga mampu menempatkan jiwa atau perasaannya pada jiwa seorang konseli. Hal tersebut dapat mewujudkan suatu perubahan pada konseli, di antaranya: (1) konseli akan lebih realistis dalam memandang dirinya sendiri, (2) konseli akan merasa lebih percaya diri, (3) konseli akan lebih positif dalam memandang atau menilai dirinya sendiri, (4) konseli akan terlihat lebih dewasa, (5) mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, dan (6) konseli akan memiliki struktur kepribadian yang sehat (Putri, 2016).

Konselor sebaya dan konselor profesional adalah dua jenis konselor yang berbeda. Konselor sebaya bukanlah konselor atau terapis profesional, melainkan konselor sebaya yang memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan. Mereka biasanya adalah individu yang memiliki sikap positif dan terlatih untuk memberikan dukungan kepada teman sebayanya. Di sisi lain, konselor profesional adalah konselor berlisensi dan terlatih yang memberikan layanan konseling kepada klien di berbagai lingkungan. Mereka telah menyelesaikan minimal gelar sarjana dalam bimbingan dan konseling atau psikologi dan telah menyelesaikan program pendidikan konselor profesional. Mereka juga memiliki kompetensi dan keterampilan yang diperlukan untuk pekerjaan tersebut.

Layanan yang diberikan oleh seorang konselor yang profesional, tentunya lebih baik daripada yang dilakukan oleh konseling sebaya. Tetapi dalam beberapa kasus, konseling yang dilakukan oleh seorang profesional masih belum bisa membantu menyelesaikan permasalahan dengan baik. Salah satu penelitian di SMPN 9 Palopo menunjukkan bahwa layanan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan konseling, terbukti dapat menangani permasalahan para siswa dengan efektif, namun masih kurang maksimal. Terdapat beberapa hambatan yang melatarbelakangi kurang maksimalnya pelaksanaan konseling di sekolah tersebut. Salah satu penyebabnya adalah siswa yang enggan untuk berkomunikasi dengan guru BK karena takut dianggap sebagai siswa bermasalah. Hal tersebut tentunya menjadi suatu tantangan bagi seorang konselor profesional dalam melaksanakan konseling. Konselor harus membangun kedekatan dengan konselinya agar konseli terbuka dan mau untuk bercerita tanpa memikirkan stigma buruk tentang konseling.

Di sisi lain, layanan konseling yang dilakukan oleh konseling sebaya juga memiliki beberapa keunggulan meskipun layanan yang diberikan masih belum sebaik konselor profesional. Konseling sebaya masih belum memiliki kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang *real* konselor. Tetapi pada kenyataannya, konseling sebaya bisa bekerja secara efektif dalam membantu penyelesaian masalah yang dialami oleh konseli. Misalnya penelitian pada siswa di MAN Yogyakarta II. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa konseling sebaya yang dilaksanakan di sekolah tersebut berhasil membantu siswa yang bermasalah. Walaupun proses yang dilakukan masih sederhana, seperti mengafirmasi perasaan konseli, memotivasi, atau memberikan *reward* untuk konseli, hal tersebut terbukti efektif untuk membantu siswa yang bermasalah namun enggan berkonsultasi dengan guru BK.

## Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan, konselor sebaya dapat membantu penyelesaian masalah secara efektif walaupun dengan pengetahuan dan pengalaman yang masih belum bisa dikatakan profesional, karena konselor sebaya masih perlu pemantauan dari konselor profesional agar dalam pelaksanaan konselingnya berjalan dengan lancar. Demikian halnya dengan konselor profesional bisa dikatakan lebih efektif dibanding konselor sebaya, karena konselor profesional berlisensi dan sudah terlatih dalam pemberian layanan konseling. Tak hanya itu mereka juga minimal harus menyelesaikan gelar sarjana dalam bimbingan dan konseling atau psikologi dan telah menyelesaikan program pendidikan konselor profesional. Namun, konselor profesional juga mempunyai kekurangan dalam penarikan komunikasi pada remaja, karena kebanyakan dari remaja lebih merasa nyaman atau lebih suka berkomunikasi dengan temannya daripada orang yang lebih tua. Jadi kedua jenis konselor tersebut dapat dikatakan sama-sama efektif, namun tergantung pada kebutuhan masing-masing konseling.

## Daftar Pustaka

Anggraeni, I. (2018). *Pengaruh konseling sebaya terhadap peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII di MTs Hasanuddin Kupang Teba Telukbetung*

- Tahun Ajaran 2018/2019. UIN Raden Intan Lampung.  
<http://repository.radenintan.ac.id/4804/1/SKRIPSI.pdf>
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *IJIP Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Limbong, M. (2018). Peran konselor dan pengembangan potensi diri remaja di era digital. *Prosiding Seminar Nasional Strategi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Era Disrupsi*.  
<http://repository.uki.ac.id/2030/1/PeranKonselerdanPengembanganPotensi.pdf>
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10–13. <https://media.neliti.com/media/publications/181343-ID-pentingnya-kualitas-pribadi-konselor-dal.pdf>
- Rahmadawati, H. (2017). *Peran konselor dalam memberikan layanan konseling individual pada warga binaan kasus pencurian (studi di Lembaga Pembinaan Anak Kelas II Pekanbaru)* [UIN Suska Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/19591/1/1.COVER.pdf>
- Rofiqah, Rosidi, Sakban and Pawelzick, C. (2023). Personal and social factors of resilience: factorial validity and internal consistency of Indonesian Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120.  
<http://repository.uin-malang.ac.id/15110/>
- Syiddatul Budury, Andikawati Fitriarsi, D. J. E. S. (2020). Media Sosial dan Kesehatan jiwa mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551–556.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/6423/pdf>
- Yulika, N. C. (2023). *Mahasiswa UI bunuh diri diduga karena masalah keluarga*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/news/read/5231686/mahasiswa-ui-bunuh-diri-diduga-karena-masalah-keluarga>