

## MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP SISWA SMAN XYZ JAKARTA UTARA MELALUI PELATIHAN KONSELOR SEBAYA

Sandi Kartasasmita<sup>1</sup>, Widya Risnawaty<sup>2</sup>, Denrich Suryadi<sup>3</sup>

<sup>1)2)3)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: [sandik@fpsi.untar.ac.id](mailto:sandik@fpsi.untar.ac.id), [denrichs@fpsi.untar.ac.id](mailto:denrichs@fpsi.untar.ac.id), [widyar@fpsi.untar.ac.id](mailto:widyar@fpsi.untar.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan dari dilaksanakannya Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Salah satu program yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kualitas hidup remaja adalah program pelatihan konselor sebaya. Program ini dilaksanakan di SMN XYZ, Penjaringan Jakarta Utara. Sekolah tersebut menjadi tempat dilaksanakannya PKM karena berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak sekolah, jumlah guru BP tidak sebanding dengan jumlah siswa yang berjumlah 720 siswa. Perbandingan yang cukup signifikan tersebut membuat para siswa tidak mendapatkan pelayanan konseling yang memadai. Adapun beberapa permasalahan yang kerap terjadi di sekolah dan belum dapat tertangani oleh guru BP adalah permasalahan yang berkaitan dengan (a) para siswa memiliki masalah yang beragam, seperti: motivasi berprestasi yang cenderung rendah, tindakan indisipliner, kesenjangan antar grup pertemanan, mendapat kekerasan verbal dari orang tua, perilaku berisiko pada remaja seperti perilaku seks bebas; (b) permasalahan siswa dalam hal akademik maupun psikologis belum tertangani dikarenakan minimnya sumber daya guru, khususnya jumlah guru BP yang tidak memadai (berkisar antara 1:720), (c) para siswa lebih memilih menceritakan masalah kepada teman sebayanya dibandingkan menceritakan masalahnya kepada guru BP, guru pengampu mata pelajaran, guru wali kelas, atau bahkan pada orang tua. Hasil dari PKM ini adalah terbentuknya tim konselor sebaya di SMAN XYZ yang dapat menjalankan perannya sebagai konselor, untuk dapat membantu guru BP.

**Kata Kunci : *Remaja, Konselor Sebaya, Masalah Remaja, kompetensi***

### 1. PENDAHULUAN

SMAN XYZ yang berada di daerah penjaringan, Jakarta Utara merupakan salah satu sekolah negeri yang memiliki siswa berjumlah 720 orang dengan 1 orang guru BP. Perbandingan yang tidak seimbang antara guru BP dan siswa membuat para siswa tidak dapat dengan cepat dan mudah bertemu guru BP dalam rangka menceritakan masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari tersebut tidak dapat juga diceritakan kepada orangtua, sehingga pada akhirnya, permasalahan yang dihadapi para siswa diceritakan kepada teman sebaya. Menceritakan permasalahan kepada teman sebaya bukan sesuatu yang keliru, namun juga terkadang menjadi kurang tepat karena teman sebaya belum tentu memiliki kompetensi untuk menjadi pendengar yang baik. Berdasarkan kondisi tersebut, pihak sekolah mencoba untuk memetakan kondisi permasalahan yang dialami oleh para siswa. Adapun permasalahan yang dialami oleh para siswa SMAN XYZ terutama yang berkaitan dengan keluhan masalah psikologis seperti: (a) perasaan tertekan karena tuntutan orang tua yang tinggi terhadap hasil belajar; (b) kurang memiliki motivasi dalam berprestasi; (c) tercatat beberapa tindakan pelanggaran seperti membolos, tidak membuat tugas, melakukan tindakan *bullying*; (d) mengalami stres karena diabaikan atau bahkan dikucilkan oleh teman-temannya sehingga hubungan teman menjadi tidak baik; (d) hambatan dalam komunikasi antara siswa dengan teman-temannya di sekolah, dan adanya konflik antara siswa dengan orangtuanya. Pihak sekolah mendapati bahwa masalah psikologis yang dialami para siswanya terkait dengan pengalaman kekerasan yang dialami di rumah, khususnya kekerasan secara verbal. Ragam keluhan tersebut diperoleh dari hasil wawancara dalam survei yang dilakukan pada mitra, khususnya pada Kepala Sekolah, guru BP, beberapa wali kelas dan perwakilan siswa dari sekolah SMAN XYZ.

Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah SMAN XYZ yang dilakukan pada awal Juni 2017, diperoleh gambaran bahwa jumlah siswa yang mengalami masalah psikologis tersebut semakin banyak. Namun saat ini pihak sekolah belum memiliki gambaran yang lebih pasti dari masing-masing masalah yang muncul. Sejumlah siswa yang memiliki masalah psikologis dikenali oleh pihak sekolah dari perubahan perilaku dan emosi yang dialami para

siswa, yang dihasilkan dari pengamatan beberapa guru di sekolah baik saat mengajar di dalam kelas maupun saat aktivitas di luar kelas, saat para siswa berinteraksi dengan teman-temannya dalam lingkungan sekolah, ataupun keluhan yang diperoleh pihak sekolah dari siswa yang melakukan konseling dengan guru BP ataupun dari keluhan orang tua siswa.

SMAN XYZ menyatakan bahwa sampai saat ini pihak sekolah mengalami kesulitan dalam upaya memberikan bantuan dan penanganan yang tepat terhadap para siswa yang bermasalah tersebut. Salah satu permasalahan yang dihadapi pihak sekolah adalah terbatasnya jumlah guru BP yang dimiliki oleh sekolah, khususnya jumlah guru BP yang tidak memadai. SMAN XYZ, 1 orang guru BP diharapkan dapat menangani 720 siswa, dari kelas X sampai kelas XII. Selain itu, permasalahan utama dari mitra tersebut adalah pihak sekolah sulit menjangkau para siswa yang memiliki masalah psikologis tersebut dikarenakan sebagian siswa masih memiliki pola pikir bahwa bertemu dan berkonsultasi dengan guru BP akan dianggap sebagai siswa bermasalah. Sehingga mereka cenderung untuk menghindari bertemu dengan guru BP.

Pada penelitian, Kartasmita, Suryadi dan Risnawaty (2016) melakukan survei pada 233 partisipan yang berusia 16-25 tahun dan dari hasil survei tersebut tergambar bahwa problem yang terbanyak mereka alami adalah masalah pribadi (56.8%), dan tidak sedikit pula yang mengalami masalah dengan orangtuanya sendiri (16.67%). Dalam penyelesaian masalah, sebanyak 61.3% partisipan lebih memilih menyelesaikan sendiri masalahnya daripada meminta bantuan ataupun pendapat orang lain. Alternatif penyelesaian lain yang juga dipilih oleh para partisipan adalah bercerita kepada pacar (18.9%) dan teman (3.9%). Para remaja lebih memilih bercerita kepada teman karena para remaja merasa lebih didengarkan dan dimengerti dibandingkan bercerita pada orangtua ataupun guru.

Berdasarkan hasil dari dua penelitian tersebut, terlihat bahwa remaja memiliki banyak permasalahan yang perlu segera ditangani agar tidak berlarut-larut. Apabila permasalahan-permasalahan tersebut tidak tertangani dengan baik dan benar, tentunya akan memengaruhi kualitas hidup dari siswa. Kualitas hidup yang tidak baik, tentunya akan juga memengaruhi prestasi akademik siswa. WHO menetapkan bahwa kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisi mereka di dalam konteks kehidupan dalam hal budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, terkait dengan tujuan, harapan, standard dan kepentingan mereka (Skevington & O'Connell, 2004). Kualitas hidup dapat dimaknakan sebagai suatu pencapaian terhadap sesuatu yang ideal atau yang sesuai dengan keinginannya (Diener dan Suh, dalam Nofitri, 2009). *Quality of life* seharusnya tidak rancu dengan konsep standar kehidupan, yang terutama didasari oleh besarnya penghasilan. Akan tetapi, indikator standar dari *quality of life* siswa tetapi dapat terlihat dari, kesehatan fisik dan mental, pendidikan (prestasi akademik), rekreasi dan waktu luang, serta kehidupan sosialnya.

Untuk dapat mencapai *Quality of life* yang baik, setiap siswa sebaiknya memiliki kesempatan maupun keberanian untuk bertemu dengan konselor. Sebagai upaya untuk membantu serta menunjang para konselor di sekolah, dalam hal ini guru BP dapat menerima konseling dari para siswa yang membutuhkan, maka perlu ada konselor teman sebaya sebagai pendamping guru BP

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan standar WHO (1998), Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kualitas kehidupan yang dijalannya. Hal tersebut ditinjau dari tempat tinggal, tujuan hidup, standar hidup dan fokus dari individu tersebut. Sedangkan menurut Diener dan Suh (2000), kualitas hidup adalah sesuatu yang dikaitkan dengan pencapaian tujuan hidup manusia yang ideal atau bagaimana individu mencapai tujuan hidupnya, maka itulah yang dinamakan kualitas hidup. Sementara itu, menurut Felce dan Perry (dalam Oort, Visser & sprangers, 2005) kualitas hidup adalah konsep umum yang mencakup aspek kehidupan yang digunakan di berbagai disiplin ilmu seperti geografi, filsafat, kedokteran dan ilmu sosial. Menurut WHO, aspek - aspek dalam kualitas hidup terdiri dari 6 domain, yaitu kesehatan fisik, hubungan dengan lingkungan, hubungan sosial, psikologis, tingkat kemandirian dan spiritual. Selanjutnya WHO mengeluarkan lagi WHOQOL- Bref yang membuat 6 aspek menjadi 4 aspek, yaitu: (a) Kesehatan Fisik. Kesehatan fisik aspek yang membahas mengenai riwayat penyakit yang dimiliki individu, memiliki ketergantungan akan obat-obatan, dan masalah-masalah kesehatan lainnya yang dapat mengganggu kegiatan individu sehari-hari., (b) kesejahteraan psikologis. Aspek ini berhubungan dengan kesehatan mental

individu, cara individu dalam menghadapi masalah. Aspek ini mencakup body image dan appearance, perasaan negatif dan perasaan positif, self-esteem, spritual atau agama atau keyakinan pribadi, berpikir belajar, memori, dan cara melakukan maupun berkonsentrasi., (c) hubungan sosial. Aspek ini berhubungan dengan individu lain dan cara mereka berinteraksi dengan individu lain dan (d) hubungan dengan lingkungan. Aspek ini mencakup relasi personal, dukungan sosial, dan yang terakhir adalah aktivitas seksual. Aspek hubungan dengan lingkungan lebih menekankan pada kondisi tempat tinggal individu, keadaan kegiatan yang dilakukan individu sehari-hari dengan lingkungan luar, dan sarana prasarana yang didapatkan oleh individu. Aspek ini mencakup sumber finansial, kebebasan berekspresi, perawatan kesehatan, mendapatkan kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang.

### 3. METODOLOGI

Metode yang dipakai untuk program Pengabdian Kepada Masyarakat adalah model pelatihan. Model pelatihan dipilih karena dengan menggunakan model ini maka kompetensi seseorang dapat dikembangkan atau ditingkatkan. Komposisi pelatihan adalah 30% teori dan 70% praktik. Teori yang diberikan adalah teori - teori yang berkaitan dengan prinsip - prinsip dasar konseling, observasi, wawancara dan juga bagaimana melakukan referal. Sedangkan untuk 70% praktik, maka penekanan yang dilakukan adalah dengan kegiatan - kegiatan role play (bermain peran) dalam aspek: (a) melakukan simulasi peran sebagai konselor dan konseli, (b) belajar mendengarkan secara aktif, (c) belajar wawancara yang efektif, (d) belajar praktik menangani kasus nyata dengan pengawasan tim PKM dan (e) Kasuistik. Kasuistik adalah membahas berbagai macam kasus yang ada atau dialami oleh remaja dan bagaimana proses penanganan yang sebaiknya dilakukan.

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam program Konselor Sebaya ini. Tahapan tersebut dilakukan dalam rangka mempermudah peserta untuk dapat mengikuti kegiatan yang dijalankan. Tahapan kegiatan pertama dimulai dengan melakukan sosialisasi program kegiatan pada para siswa SMAN XYZ yang dilakukan di salah satu ruang yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Setelah sosialisasi dilakukan maka tahapan kedua adalah para siswa mendaftarkan diri ke pihak sekolah, dalam hal ini dapat melalui wali kelas atau langsung ke guru BP yang ada di sekolah. Setelah terkumpul sejumlah siswa yang memiliki minat untuk mengikuti program pelatihan, maka tahap ketiga adalah dilakukan *screening* dengan cara setiap calon peserta mengikuti asesmen psikologis yang telah dipersiapkan oleh tim konselor sebaya. Asesmen tahap pertama dilakukan dalam mengetahui tingkat inteligensi dan minat sosial dari para calon kandidat. Setelah tahap ketiga, maka dilakukan tahap keempat, yaitu asesmen lagi untuk siswa yang lolos tahap pertama. Asesmen tahap kedua dilakukan untuk lebih memahami lebih mendalam kondisi kepribadian para calon peserta kegiatan. Setelah seleksi tahap dua maka dilakukan seleksi tahap ketiga dengan metode wawancara. Kemudian, tahap keempat adalah memberikan informasi kepada pihak sekolah nama-nama siswa yang lolos seleksi dan berhak mengikuti program konselor sebaya. Tahap kelima adalah pihak sekolah bersama tim pelatihan konselor sebaya bertemu dengan para siswa yang lolos seleksi untuk dijelaskan kontrak belajar yang akan mereka tandatangani. Adapun isi dari kontrak belajar adalah kesanggupan peserta membantu guru BP di sekolah. Setelah tandatangan kontrak belajar maka tahap berikutnya adalah setiap siswa mengikuti program sebanyak 12 sesi latihan yang disebut tahap keenam. Pada tahap keenam ini terdiri dari program pelatihan kompetensi, teori dan juga praktik dengan sesama teman yang mengikuti program maupun praktik dengan teman satu sekolah yang tidak mengikuti program pelatihan. Tahap terakhir (tahap ketujuh) adalah melakukan evaluasi program dan memberikan informasi kepada guru BP maupun kepada kepala sekolah mengenai keberlangsungan program ini dari awal hingga akhir. Setelah program berakhir, peserta pelatihan tidak dibiarkan atau dilepaskan begitu saja, namun tetap ada supervisi yang dilakukan minimal satu kali dalam dua bulan. Adapun cara supervisi setelah program pelatihan berdasarkan kesepakatan bersama antara siswa yang mengikuti pelatihan dengan tim konselor sebaya. Untuk saat ini cara yang ditempuh adalah komunikasi dengan menggunakan sosial media, khususnya melalui Whatsapp (WA).

Komunikasi dilakukan dalam grup Konselor Sebaya agar setiap konselor sebaya yang tidak menghadapi atau menerima klien dengan kondisi tertentu dapat belajar dari konselor sebaya yang mendapatkan pengalaman berharga tersebut.

#### 4. HASIL PENELITIAN / ANALISIS

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di SMAN XYZ telah selesai dilakukan dan berjalan dengan baik serta lancar. Total peserta yang pada akhirnya berhasil diterima untuk mengikuti pelatihan adalah 8 orang siswa dari 48 siswa yang mendaftarkan diri. Pelatihan dilaksanakan selama 8 bulan yang terbagi menjadi 19 sesi. Para peserta mendapatkan teori dasar-dasar konseling, simulasi ketrampilan-ketrampilan dasar dalam konseling dan praktik menangani kasus.

Untuk pelaksanaan kegiatan Pelatihan dilaksanakan dalam 8 bulan yang terbagi dalam 12 sesi pelaksanaan dari total 19 sesi kegiatan PKM, mulai dari analisa kebutuhan mitra hingga penutupan kegiatan. Pembagian materi dan waktu pelaksanaan secara rinci telah diuraikan dalam tabel 1.2

Tabel 1.2 Jadwal Kegiatan Pelatihan Konselor Sebaya

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	12 Juni 2017	Wawancara dengan pihak sekolah terkait analisis kebutuhan mitra
2.	16 Juni 2017	Penandatanganan kesepakatan kerjasama dengan pihak SMAN XYZ
3.	12 Juli 2017	Sosialisasi Program Konselor Sebaya pada siswa SMAN XYZ
4.	8 September 2017	Asessmen Psikologis yang dilakukan pada 46 pendaftar
5.	29 September 2017	Asessmen Psikologis untuk 21 pendaftar yang lulus tahap 1
6.	20 Oktober 2017	Pengumuman 8 peserta yang diterima dan tandatangan kontrak belajar
7.	3 November 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 1 (Wewenang dan tanggung jawab konselor, etika)
8.	10 November 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 2 (Dasar-dasar pengetahuan konseling, etika)
9.	17 November 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 3 (observasi)
10.	24 November 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 4 (Wawancara)
11.	8 Desember 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 5 (Identifikasi masalah)
12.	15 Desember 2017	Pelaksanaan pelatihan sesi 6 (Memberikan support)
13.	19 Januari 2018	Pelaksanaan pelatihan sesi 7 (Simulasi bersama teman peserta konselor sebaya)
14.	26 Januari 2018	sebaya)
15.	9 Februari 2018	Pelaksanaan pelatihan sesi 8 (Simulasi bersama teman peserta konselor sebaya)
16.	23 Februari 2018	sebaya)
17.	9 Maret 2018	Pelaksanaan pelatihan sesi 9 (Simulasi bersama teman peserta konselor sebaya)
18.	15 Maret 2018	sebaya)
		Pelaksanaan pelatihan sesi 10 (Simulasi dengan kasus bebas)
		Pelaksanaan pelatihan sesi 11 (Simulasi dengan kasus bebas)
		Pelaksanaan pelatihan sesi 12 (Evaluasi)
		Kuesioner Feedback dan pemberian umpan balik kepada peserta pelatihan
19.	18 April 2018	Serah terima hasil program dari Tim penulis kepada pihak sekolah

Berdasarkan dari kegiatan pelatihan konselor sebaya yang telah dilakukan, pada awalnya peserta kegiatan pelatihan merasa dan berpikir bahwa untuk menjadi konselor itu tidak sulit karena "hanya ngobrol" dengan teman. Namun, setelah penjelasan (teori) diberikan mengenai proses atau tahapan melakukan konseling yang dimulai dari membina hubungan dengan klien, observasi, wawancara dan pada akhirnya membantu klien menemukan pemahaman dari masalah yang dihadapi, para peserta menyadari bahwa proses konseling tidak "hanya sekedar ngobrol" namun lebih mendalam lagi yaitu terdapat proses mendengarkan aktif. Proses masuknya pengetahuan

mengenai konseling dilanjutkan lagi dengan melakukan uji coba melakukan observasi, wawancara maupun konseling dengan sesama rekan yang menjadi peserta konselor sebaya. Kegiatan *role play* yang dilakukan pun satu tahap demi satu tahap meningkatkan kemampuan atau kompetensi setiap peserta pelatihan. Selain meningkatnya pengetahuan maupun kemampuan konseling yang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, jenis atau ragam kasus yang muncul selama proses pelatihan pun cukup beragam. Ragam kasus yang muncul seperti kesulitan belajar, hubungan dengan lawan jenis, hubungan dengan orangtua, permasalahan dengan sesama teman yang ada di sekolah (menerima perundungan / bullying).

Minimnya jumlah kasus yang dipakai untuk program pelatihan ini menjadi kendala tersendiri untuk dapat meningkatkan kompetensi dari peserta. Lima kasus selama program (tiga kasus dari peserta pelatihan dan dua kasus dari teman di sekolah) selama program pelatihan pada dasarnya kurang memadai. Minimal setiap peserta dapat menangani delapan kasus dengan empat jenis kondisi masalah yang berbeda, seperti masalah hubungan orangtua dengan anak, masalah belajar, masalah dengan rekan sebaya maupun masalah dengan lawan jenis. Selain jumlah kasus yang minim, ruang yang dapat dipakai selama proses belajar, pelatihan konselor sebaya juga kurang tepat. Sebagian besar ruangan yang dipakai selama program pelatihan adalah ruang perpustakaan. Ruang tersebut tidak ideal untuk dipakai sebagai tempat konseling maupun belajar.

## 5. DISKUSI

Pada awalnya peserta pelatihan konselor sebaya merasa bahwa menjadi teman bercerita adalah hal yang mudah dan dapat dilakukan siapapun asalkan mau mendengar. Para peserta belum dapat membedakan kegiatan mendengar dengan mendengarkan. Sehingga selama proses pelatihan, perlahan para peserta pelatihan mulai menyadari bahwa sebenarnya menjadi konselor itu bukan hanya sekedar mendengar, tetapi harus dapat mendengarkan aktif apabila mau membantu. Pengetahuan mengenai konseling pun meningkat seiring dengan lamanya waktu belajar serta kompetensi pun menjadi meningkat karena memang dalam program ini lebih banyak dilakukan praktik ataupun bermain peran daripada hanya teori. Pemberian teori memang penting dilakukan sebagai dasar, namun, peningkatan kompetensi menjadi lebih difokuskan dalam kegiatan ini.

Adapun kasus - kasus yang muncul selama proses pelatihan sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kartasmita, Suryadi dan Risnawaty (2016), demikian pula cara yang dilakukan oleh para partisipan dalam menghadapi masalah. Para partisipan yang menjadi klien, lebih cenderung mengungkapkan perasaan kepada teman daripada ke orangtua maupun guru BP. Oleh karena itu, program konselor sebaya yang dilakukan di SMAN XYZ pada dasarnya tepat sasaran. Adanya para konselor sebaya yang membantu guru BP dalam proses penanganan kondisi emosi para remaja menjadi perlu dan penting diberikan. Hal ini mengingat proses cara berpikir remaja yang belum berkembang secara optimal dalam mengambil keputusan dalam hidup. Kedelapan peserta merasakan bahwa kompetensi mereka untuk melakukan konseling meningkat setelah mengikuti pelatihan hingga selesai. Mereka tidak lagi membantu teman dengan cara lama, tetapi dengan menggunakan pendekatan yang lebih terarah dan sistematis.

Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi belajar ideal adalah belajar dengan disertai praktik bukan hanya menghafalkan teori semata. Sebagai tindak lanjut dari program, pada tanggal 23 Juli 2018, tim penulis kembali ke SMAN XYZ untuk mengevaluasi pelaksanaan program konselor sebaya di sekolah. Walaupun demikian, para peserta juga memberikan masukan kepada tim PKM untuk dapat menyempurnakan materi maupun modul pelatihan Konselor Sebaya. Adapun masukan dan saran yang disampaikan dari pihak peserta sebagai bahan perbaikan, antara lain: (a) waktu pelatihan yang terlalu singkat (hanya 12 kali pertemuan dan satu kali pertemuan hanya 2 - 3 jam) dapat ditingkatkan menjadi 14 hingga 16 kali pertemuan dengan durasi waktu 6 hingga 8 jam perhari. Adapun jumlah jam ditambahkan dengan tujuan memperbanyak latihan kasus sehingga setiap peserta menjadi lebih yakin dalam melakukan kegiatannya sebagai konselor sebaya, (b) keinginan para peserta untuk mendapatkan kasus - kasus yang nyata dan kasus tersebut adalah kasus dari luar sekolah atau bukan teman satu sekolah yang sudah mereka kenal, (c) para peserta merasa terbantu dengan pelatihan yang diselenggarakan dan para peserta mudah menerima materi baik saat penyampaian teori maupun saat bimbingan praktik konseling.

Berkaitan dengan kualitas hidup seperti yang dipaparkan oleh WHO dengan alat ukurnya WHOQOL-Bref, maka dari keempat aspek yang ada, maka aspek kesejahteraan psikologis dan hubungan dengan individu lain yang

berusaha dikembangkan bahkan ditingkatkan. Untuk aspek kesejahteraan psikologis, dengan adanya konselor sebaya, diharapkan kualitas hidup para remaja yang pada awalnya sulit atau enggan bercerita mengenai masalah yang dialami kepada orangtua maupun guru BP, dilakukan dengan para konselor sebaya. Para konselor sebaya dapat dianggap bukan "ancaman" apabila remaja ingin menceritakan permasalahan yang dihadapi. Bukan ancaman karena para remaja yang mendatangi konselor sebaya merasa sedang berbincang dengan rekan seusia mereka sendiri, bukan dengan orang yang lebih tua daripada usia mereka. Untuk Kondisi yang berkaitan dengan bagaimana mengatasi permasalahan dalam hidup maupun keyakinan diri menjadi topik yang dibicarakan oleh para remaja kepada para Konselor Sebaya.

## 6. KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan yang sudah diselenggarakan selama 12 kali pertemuan dengan metode pelatihan, baik dari teori hingga praktik memperlihatkan hasil yang baik. Hasil tersebut dapat ditingkatkan lagi dengan menambah waktu latihan lebih banyak daripada teori. Latihan untuk mendengarkan secara aktif, melakukan wawancara serta observasi yang dilakukan secara terus menerus akan meningkatkan kompetensi para peserta pelatihan. Adapun untuk siswa yang mengikuti program pelatihan, secara terus menerus mengembangkan diri dan berdiskusi di dalam grup karena sudah ada beberapa siswa sekolah SMAN XYZ mulai mendaftarkan diri untuk melakukan konseling kepada para konselor sebaya yang telah menyelesaikan pendidikan. Keinginan untuk meminta bantuan para konselor sebaya dalam menangani kasus - kasus yang dihadapi akan membuat para peserta pelatihan dapat menambah waktu praktik dengan kasus sesungguhnya, sehingga pada akhirnya kepercayaan diri sebagai seorang konselor sebaya juga akan meningkat. Untuk pihak sekolah, adapun hal yang dapat menjadi perhatian adalah sekolah dapat menyediakan ruang konseling yang lebih memadai untuk para konselor sebaya membantu teman yang membutuhkan bantuan. Selain itu, proses sosialisasi kepada seluruh siswa yang bersekolah di SMAN XYZ juga perlu ditingkatkan, misalnya dengan membuat poster mengenai adanya program konseling dengan para konselor sebaya. Demikian pula dengan dukungan dari guru - guru yang ada di lingkungan sekolah, baik wali kelas maupun guru mata pelajaran bekerjasama dengan guru BP maupun pimpinan sekolah untuk dapat memantau peserta didik yang dirasakan perlu mengikuti konseling agar segera mendaftarkan diri ke guru BP.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). New York, NY: Oxford University Press.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology: An International Review*, 60 (3), 421-448.
- Dewi, FIR. & Risnawaty, W. (2012). *Eksplanasi dan Rancangan Model Ketangguhan (Resiliency) Untuk Preventif Perilaku Berisiko pada Remaja (Studi Remaja di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya)*. Naskah yang tidak dipublikasikan
- Dewi, FIR. & Risnawaty, W. (2013). *Eksplanasi dan Rancangan Model Ketangguhan (Resiliency) untuk Preventif Perilaku Berisiko pada Remaja (studi di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya)*. Naskah yang tidak dipublikasikan.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Efklides, Anastasia, Moraitou, & Despina. (2012). *A positive psychology perspective on quality of life*. Heidelberg: Springer Science & Business Media.

- Flynn, F. J. (2003). How much should i give and how often? The effects of generosity and frequency of favor exchange on social status and productivity. *Academy of Management Journal*, 46, 539–553.
- Nofitri (2009). *Gambaran kualitas hidup penduduk dewasa pada lima wilayah di Jakarta*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kartasmita, S., Suryadi, D., Risnawaty, W (2016). *Permasalahan Remaja Masa Kini*. Penelitian tidak dipublikasikan
- Skevinton, S.M., Lotfy, M. & O’Connel, K.A. (2004). The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13, 299-310