

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Sebaya**

##### 1. Peran Penting Teman Sebaya Bagi Remaja

Laursen mengungkapkan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Buhrmester menunjukkan bahwa pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun drastis.<sup>1</sup>

Konformitas terhadap pengaruh teman sebaya dapat berdampak positif dan negatif. Beberapa tingkah laku konformitas negatif antara lain menggunakan kata-kata jorok, mencuri, tindakan perusakan (*vandalize*), serta mempermainkan orang tua dan guru. Namun demikian, tidak semua konformitas terhadap kelompok sebaya berisi tingkah laku negatif. Adapun Tingkah laku konformitas yang positif terhadap teman sebaya antara lain bersama-sama teman sebaya mengumpulkan dana untuk kepentingan kemanusiaan, pencegahan penyalahgunaan Napsa dan lain sebagainya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Erhamwilda, *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), Cet. 1, hlm. 41.

<sup>2</sup> Neni Noviza, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling Di Perguruan Tinggi*, jurnal wardah : No 22/ tahun XXII/ Juni 2011. hlm. 86-87.

Konseling sebaya (*peer counseling*) dipandang penting karena berdasarkan pengamatan penulis sebagian besar remaja sering membicarakan permasalahan yang dialaminya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat serius pun mereka membicarakan dengan teman sebaya (sahabat). Kalau pun terdapat remaja yang menceritakan masalahnya pada orang tua, pembimbing dan guru, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dengan teman sebaya menemui jalan buntu). Hal tersebut terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat. Remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami, dan mereka yakin bahwa hanya sesama merekalah yang dapat memahami.<sup>3</sup>

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peran penting teman sebaya sangat berpengaruh dalam kehidupan masa-masa remaja karena teman sebaya dapat mendukung pembentukan kepribadian remaja, baik positif maupun negatif. Selain itu teman sebaya dapat memberi dukungan bagi remaja lain yang sedang mengalami masalah.

## 2. Pengertian Konseling Sebaya

Pada awalnya konseling sebaya muncul dengan konsep *peer support* yang dimulai pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik.

---

<sup>3</sup> Maliki, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*, (Jakarta: Kencana, 2016), Cet. 1, hlm. 110.

Dalam konsep tersebut, diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan tersebut akan lebih efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol.<sup>4</sup>

Tindall dan Gray mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang membantu orang lain. Menurut Tindall dan Gray konseling sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu dan menolong.<sup>5</sup>

Menurut Carr, konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa untuk belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>6</sup> Sedangkan menurut Maliki, konseling teman sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu siswa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Disamping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 107.

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm. 108.

<sup>6</sup> Erhamwilda., *Op.Cit.*, hlm. 43.

kondisi, perkembangan, atau masalah siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan dan konseling.<sup>7</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi individu. Baik secara individual, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong orang lain.

### 3. Tahap-Tahap Pengembangan Konseling Sebaya

Pengembangan konseling sebaya menurut Sujarwo dibangun melalui langkah-langkah sebagai berikut:<sup>8</sup>

#### a. Pemilihan calon 'konselor' teman sebaya.

Faktor kesukarelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan (konselor sebaya) sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemilihan calon konselor sebaya. Pemilihan berdasarkan karakteristik-karakteristik seperti: memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain dll. Kualitas-kualitas personal tersebut penting sebagai dasar untuk

---

<sup>7</sup> Maliki., *Op.Cit.*, hlm. 109.

<sup>8</sup> Hunainah, *Bimbingan Teknis Implementasi Model Konseling Sebaya*, (Bandung: Rizqi Pres, 2012), Cet. 1, hlm. 10-16.

menguasai keterampilan-keterampilan yang perlu dimiliki oleh calon konselor sebaya.

b. Pelatihan calon ‘konselor’ teman sebaya.

Tujuan utama pelatihan ‘konselor’ sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Dengan menguasai keterampilan-keterampilan tersebut individu mampu membantu diri sendiri dan teman lain dalam pengambilan keputusan secara bijak.

Dua keterampilan yang harus dimiliki calon konselor sebaya adalah keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati, sebab dengan dua keterampilan tersebut akan mampu mendorong temannya untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara menggali pikiran dan perasaan seperti kecemasan, ketidakpuasan, ketakutan dan sebagainya.

c. Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya.

Setelah kegiatan pelatihan selesai, para konselor sebaya diberikan kesempatan untuk mempraktekkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Dalam praktiknya, interaksi konseling sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam artian interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tetapi tetap menegakkan prinsip-prinsip

kerahasiaan. Ketika dalam prakteknya konselor sebaya menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam memberikan layanan bantuan, konselor sebaya boleh berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk memberikan bantuan kepada individu atau klien melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada.<sup>9</sup>

Berbeda dengan konseling pada umumnya yang telah dijelaskan di atas, dalam konseling sebaya yang melakukan proses konseling bukanlah seorang konselor ahli melainkan para individu (remaja) yang memberikan bantuan kepada individu lain di bawah bimbingan konselor ahli.

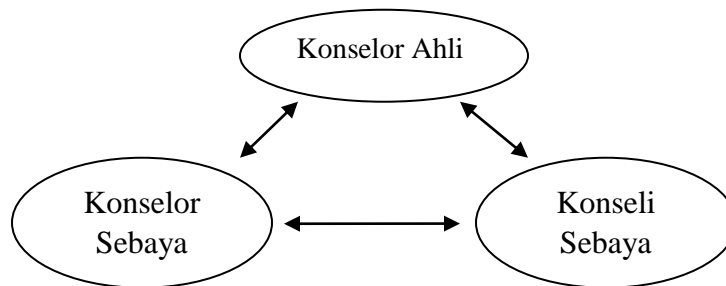
Hal ini sejalan dengan data yang dikutip dari jurnal karya Lalu Abdurahman Wahid yang menyatakan bahwa ‘Konselor’ sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. ‘Konselor’ sebaya adalah para individu (remaja) yang memberikan bantuan kepada individu lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam konseling sebaya, peran dan kehadiran

---

<sup>9</sup> Abdur Razzaq, *Strategi Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Minat Anak Untuk Membaca Al-Qur'an di Tk/Tpa Unit 134 Al-Ittihad di Komplek Way Hitam Pakjo Palembang*, Jurnal Ghaidan : Vol 1 No. 2 Tahun 2017, hlm. 5-6.

konselor ahli tetap diperlukan. Pada hakekatnya *peer counseling* adalah *counseling through peers*. Dalam model konseling teman sebaya, terdapat hubungan Triadik antara Konselor ahli, ‘konselor’ sebaya dan konseli. Hubungan Triadik tersebut dapat digambarkan melalui gambar berikut:<sup>10</sup>

**Gambar 1:**  
**Interaksi Triadik antara Konselor Ahli, ‘Konselor’ Teman Sebaya,**  
**dengan ‘Konseli’ Teman Sebaya:**



Keterangan:

- ◄-----► Interaksi antara konselor ahli dengan konseli melalui ‘konselor’ teman sebaya.
- ◄=====► Interaksi langsung antara konselor ahli dengan konseli atas rujukan ‘konselor’ teman sebaya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi seorang konselor sebaya bukanlah seorang konselor ahli melainkan individu non profesional yang siap untuk memberikan bantuan kepada individu lain dibawah bimbingan konselor ahli.

<sup>10</sup> Lalu Abdurahman wahid, *Konseling Sebaya Bagi Remaja (Tinjauan Teoritis Mengatasi Problematika Remaja Prespektif Bimbingan dan Konseling)*. Vol.2. No.1, 2013, hal. 11.

#### 4. Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling Sebaya

Menurut Tindall keterampilan yang selayaknya dimiliki konselor sebaya yaitu berupa perhatian, empati, merangkum, *Question*, *genuiness*, *asertiveness*, *Confrontation*, dan *problem solving*.<sup>11</sup>

a. Memberikan perhatian (*Attending response*)

Yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek yang ditunjukkan ketika konselor sebaya memberikan perhatian penuh pada konseli, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus kepada konseli.

b. Melakukan empati (*emphatizing*)

Empati secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan. Seolah-olah merasakan apa yang sedang konseli alami.

c. Merangkum (*summarizing*)

Dapat menyimpulkan berbagai pertanyaan konseli menjadi satu pernyataan.

d. Pertanyaan Terbuka (*Question*)

Yaitu teknik untuk memancing konseli agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya.

---

<sup>11</sup> Erhamwilda, *Op.Cit*, hlm. 54-55.



e. Keaslian (*Genuiness*)

Mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu.

f. Ketegasan (*Assertiveness*)

Kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek kepada orang lain.

g. Konfrontasi (*Confrontation*)

Suatu tehnik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan) atau bisa dikatakan komunikasi yang ditandai dengan ketidaksesuaian atau ketidakcocokan antara ucapan dan perilaku.

h. Pemecah masalah (*problem solving*)

Proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu.

Jadi untuk menjadi seorang konselor sebaya harus menguasai ataupun memiliki keterampilan tersebut. Karena dengan terpenuhinya keterampilan di atas maka konselor sebaya dapat melakukan layanan konseling sebaya dengan baik dan benar.

## 5. Fungsi dan Manfaat Konseling Sebaya

Menurut Krumboltz dkk., fungsi konseling teman sebaya sebagai berikut:<sup>12</sup>

- a. Membantu siswa lain memecahkan permasalahannya.
- b. Membantu siswa lain yang mengalami penyimpangan fisik.
- c. Membantu siswa baru membina dan mengembangkan hubungan baru dengan teman sebaya dan personel sekolah.
- d. Melakukan tutorial dan penyesuaian sosial bagi siswa asing (kalau ada).

Adapun manfaat konseling sebaya bagi remaja adalah sebagai berikut:<sup>13</sup>

- a. Remaja memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat bagi orang lain.
- b. Remaja memiliki kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk berkomunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum dan melakukan dorongan minimal).
- c. Remaja memiliki kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku bermasalah atau tidak.

---

<sup>12</sup> Maliki, *Op.Cit.*, hlm. 117-118.

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 118.

- d. Remaja memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.

## 6. Tujuan Layanan Konseling Sebaya

Untuk mengetahui tujuan konseling sebaya, terlebih dahulu harus merujuk pada tujuan umum dari bimbingan dan konseling. Tujuan umum bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Krumboltz yang beraliran *behavioristik* mengelompokkan tujuan konseling menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.<sup>14</sup> Namun dalam prakteknya, konseling sebaya hendaknya dapat memberikan pemahaman, keterampilan dan alternatif baru serta membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli.

Menurut Hunainah, secara umum tujuan layanan konseling sebaya dikelompokkan menjadi dua yaitu:<sup>15</sup>

### a. Tujuan Bagi Konselor Sebaya

- 1) Membekali calon konselor sebaya agar mampu menggunakan keterampilan, mendengar aktif dan keterampilan memecahkan masalah yang dihadapi teman sesama remaja.
- 2) Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi masalah.

---

<sup>14</sup> Namora lumongga lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), Cet. 1, hlm. 64-65.

<sup>15</sup> Nurul 'Aini, *Op.Cit.*, hlm. 27. t.d.

- 3) Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlakukan dalam membantu teman sebaya dalam menghadapi masalah.

b. Tujuan Bagi Remaja Sebagai Konseli

- 1) Membantu remaja memahami masalah yang sedang dihadapi.
- 2) Membantu remaja membangun afeksi positif dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- 3) Membantu remaja berlatih membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah.

7. Beberapa Hal Penting Dalam Pengembangan Konseling Sebaya

Terdapat sembilan area dasar yang memiliki sumbangan penting terhadap perlunya dikembangkan konseling teman sebaya yaitu:<sup>16</sup>

- a. Hanya sebagian kecil siswa yang memanfaatkan dan bersedia berkonsultasi langsung dengan konselor. Para siswa lebih sering menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber yang diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang mereka hadapi.
- b. Berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun, termasuk oleh para profesional.
- c. Hubungan pertemanan bagi remaja seringkali menjadi sumber terbesar terpenuhinya rasa senang, dan juga menjadi sumber

---

<sup>16</sup> Erhamwilda, *Op. Cit.*, hal. 57-58

frustrasi yang paling mendalam.

- d. Konseling sebaya dapat merupakan upaya preventif dalam gerakan kesehatan mental dan penerapan konseling preventif dalam setting sekolah.
- e. Individu memiliki kebutuhan untuk kuat, cerdas memahami situasi, berperan dan bertanggung jawab dan harga diri. Sebagian orang tua kurang memahami keadaan ini, sehingga remaja sering kali mencari sesama remaja yang memiliki perasaan sama, mencari teman yang mau mendengarkan, dan bukan untuk memecahkan atau tidak memecahkan problemnya, tetapi mencari orang yang mau menerima dan memahami dirinya.
- f. Suatu *issue* kunci pada masa remaja adalah kemandirian (*independence*), tetapi sebagaimana dijelaskan adalah suatu hal yang penting bagi orang dewasa untuk memahami kemandirian dalam kaitannya dengan perspektif budaya teman sebaya.
- g. Secara umum, penelitian-penelitian yang dilakukan tentang pengaruh tutor sebaya menunjukkan bahwa penggunaan teman sebaya (tutor sebaya) dapat memperbaiki prestasi dan harga diri siswa-siswa lainnya. Beberapa siswa lebih senang belajar dari teman sebayanya.
- h. Peningkatan kemampuan untuk dapat membantu diri sendiri (*self-*

*help*) atau kelompok yang saling membantu juga merupakan dasar bagi perlunya konseling sebaya. Pada dasarnya, kelompok ini dibentuk oleh sesama teman (sebaya) yang saling membutuhkan dan sering tidak terjangkau atau tidak mau menggunakan layanan-layanan yang disediakan oleh lembaga. Diantara teman sebaya mereka berbagi dan memiliki perhatian yang sama, serta bersama-sama memecahkan problem, menggunakan dukungan dan katarsis sebagai intervensi pemecahan masalah.

- i. Landasan terakhir dari konseling sebaya didasarkan pada suplai dan biaya kerja manusia. Layanan-layanan profesional dari waktu ke waktu terus bertambah, dengan ongkos layanan yang semakin tak terjangkau oleh sebagian remaja. Sementara itu problem remaja terus meningkat dan tidak semua dapat terjangkau oleh layanan formal.

## 8. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Sebaya

Erhamwilda mengemukakan bahwa ada empat langkah utama dalam pelaksanaan konseling sebaya yaitu :<sup>17</sup>

- a. Pemilihan dan pelatihan konselor sebaya.
- b. Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya kepada konseli.
- c. Konselor sebaya melakukan evaluasi dan *follow up* dari proses

---

<sup>17</sup> *Ibid.*, hlm. 96.

konseling.

- d. Guru bimbingan konseling menindak lanjuti dan mengevaluasi kegiatan konselor sebaya.

Sedangkan pelaksanaan konseling sebaya menurut Hunainah terdiri dari beberapa tahap yaitu :<sup>18</sup>

- a. Tahap awal konseling sebaya

- 1) Konselor sebaya mendengarkan secara aktif permasalahan yang disampaikan konseli sebaya.
- 2) Konselor sebaya mengenali dan menetapkan jenis masalah yang dihadapi konseli sebaya.
- 3) Konselor sebaya melakukan penjajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah konseli sebaya.
- 4) Konselor sebaya menegosiasikan kontrak dengan konseli sebaya.

- b. Tahap kerja konseling sebaya

- 1) Konselor sebaya melakukan empati sambil menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi konseli sebaya.
- 2) Konselor sebaya membangun afeksi positif konseli sebaya dalam menghadapi permasalahannya.
- 3) Konselor sebaya melatih konseli sebaya untuk

---

<sup>18</sup> Hunainah, *Op.Cit.*, hlm. 20-22.

membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi permasalahannya.

- 4) Konselor sebaya menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
  - 5) Konselor sebaya melakukan alih tangan (*referral*) dan konferensi kasus (*case conference*) jika diperlukan kepada konselor ahli.
- c. Tahap akhir konseling sebaya
- 1) Konselor sebaya menanyakan keadaan konseli sebaya tentang pikiran dan perasaannya setelah menjalani konseling sebaya.
  - 2) Konselor sebaya menanyakan manfaat yang didapat dari konseling sebaya.
  - 3) Konselor sebaya dan konselor ahli mengamati perubahan sikap positif konseli sebaya dalam menghadapi masalahnya.

## **B. Tugas-Tugas Perkembangan *Adolesen* (Dewasa Awal)**

### 1. Pengertian Masa *Adolesen*

Masa *adolesen* adalah masa peralihan dari masa remaja atau masa pemuda ke masa dewasa. Jadi merupakan masa penutup dari masa pemuda.



Masa ini tidak berlangsung lama oleh karenanya dengan tercapainya masa ini seseorang dalam waktu yang relatif singkat telah sampai kemasa dewasa.<sup>19</sup>

Pada masa *adoleses* ini terjadi proses pematangan fungsi-fungsi psikis dan fisik, yang berlangsung secara berangsur-angsur dan teratur. Masa ini merupakan kunci penutup dari perkembangan anak. Pada masa ini anak muda banyak melakukan introspeksi dan merenungi diri sendiri. Anak bisa menemukan keseimbangan dan keselarasan baru diantara sikap kedalam diri sendiri maupun sikap keluar.<sup>20</sup>

Menginjak masa *adoleses* dimana masa ini merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang pada umumnya mereka telah mulai dapat.<sup>21</sup>

#### 1. Menemukan Pribadinya

Mulai menyadari kemampuannya, menyadari kelebihan dan kekurangannya sendiri, mulai dapat menempatkan diri ditengah masyarakat dengan jalan menyesuaikan diri dengan masyarakat tetapi tidak tenggelam di dalam masyarakat. Mulai dapat menggunakan haknya dan mulai kewajiban-kewajibannya sebagai anggota masyarakat, demi perkembangan kemajuan dan pertumbuhan masyarakatnya. Mulai ikut

---

<sup>19</sup> Agoes Soejanto, *Psikologi Perkembangan Edisi Revisi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), Cet Ke-8, hlm. 264

<sup>20</sup> Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 127.

<sup>21</sup> *Op. Cit.* hlm. 264-268.

aktif dan kreatif di dalam kehidupan masyarakat dengan jalan musyawarah.

## 2. Menentukan Cita-Cita

Menyadari kelebihan-kelebihan sebagai suatu himpunan kekuatan-kekuatan yang digunakan sebagai sarana untuk kehidupan selanjutnya, agar dengan sarana itu mahasiswa tidak akan kehilangan haknya untuk ikut serta bersama-sama dengan anggota masyarakat yang lain mengolah isi alam untuk kehidupannya. Dengan himpunan kemampuan dan kelebihan dan kekuatan yang nyata dan disadari untuk digunakan sebagai pedoman hidup atau cita-cita.

## 3. Menggariskan Jalan Hidup

Jalan ini merupakan garis-garis proyeksi yang ditarik dari himpunan kemampuan dan kelebihan dan kekuatan ke arah cita-cita. Kesetiaan untuk melewati jalan yang lurus yang ditentukan sendiri merupakan jaminan seseorang dalam perjuangan untuk mencapai cita-cita yang telah ditentukan.

## 4. Bertanggung Jawab

Mengerti tentang perbedaan antara yang benar dan salah, yang boleh dan dilarang, yang dianjurkan dan dicegah, yang baik dan buruk, dan sadar harus menjauhi segala sifat negatif dan mencoba membina diri untuk selalu menggunakan hal-hal yang positif. Bila pada suatu ketika berbuat

salah, serta menyadari akan kesalahannya maka harus secepatnya berhenti dari kesalahan itu dan segera kembali ke jalan yang semestinya.

#### 5. Menghimpun norma-norma sendiri

Mulai dapat menentukan hal-hal yang berguna, dan menunjang usahanya untuk mencapai cita-citanya, sejauh norma-norma itu tidak bertentangan dengan apa yang menjadi tuntutan masyarakat, negara, bangsa dan kemanusiaan pada umumnya. Norma-norma atau nilai-nilai itu dihimpun menjadi satu dan dijadikan bekal, sarana, atau senjata untuk melindungi diri demi keselamatan selama berusaha untuk mencapai cita-cita.

#### 2. Tugas Perkembangan Masa *Adolesen*

Secara rinci, Havighurst menjelaskan tugas-tugas perkembangan masa *adolesen* sebagai berikut:<sup>22</sup>

- a. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya berupa belajar melihat kenyataan, anak perempuan sebagai perempuan, dan anak pria sebagai pria, berkembang menjadi orang dewasa di antara orang dewasa lainnya, belajar bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama, belajar memimpin orang lain tanpa mendominasinya.

---

<sup>22</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.*, (Bandung: Rosda Karya, 2015 ) Cet. 15, hlm.74-93.

- b. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita berupa remaja dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif berupa remaja merasa bangga atau bersikap toleran terhadap fisiknya, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif, dan merasa puas dengan fisiknya.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya berupa membebaskan diri dari sikap dan perilaku kekanak-kanakan atau bergantung pada orangtua, mengembangkan afeksi terhadap orangtua tanpa bergantung kepadanya, mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung padanya.
- e. Mencapai jaminan kemandirian ekonomi berupa remaja merasa mampu menciptakan suatu kehidupan, terutama bagi remaja pria.
- f. Memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan) berupa memilih suatu pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya, mempersiapkan diri memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memasuki pekerjaan tersebut.
- g. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga berupa mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga, memiliki anak, memperoleh pengetahuan yang tepat tentang pengelolaan keluarga dan pemeliharaan anak.

- h. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara berupa mengembangkan konsep-konsep hukum, pemerintahan, ekonomi, politik, geografi, hakikat manusia, dan lembaga sosial yang cocok dengan dunia modern. Mengembangkan keterampilan berbahasa dan kemampuan nalar (berfikir) yang penting bagi upaya memecahkan masalah-masalah secara efektif.
- i. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial berupa berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab sebagai masyarakat, memperhitungkan nilai-nilai sosial dalam tingkah laku dirinya.
- j. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam bertingkah laku berupa membentuk seperangkat nilai yang mungkin dapat direalisasikan, mengembangkan kesadaran untuk merealisasikan nilai-nilai, mengembangkan kesadaran akan hubungan dengan sesama manusia dan alam lingkungan sebagai tempat tinggal, memahami gambaran hidup dan nilai-nilai yang dimiliki sehingga dapat hidup selaras (harmoni) dengan orang lain.
- k. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang maha esa berupa mencapai kematangan sikap, kebiasaan dan pengembangan wawasan dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, baik pribadi maupun sosial.

### 3. Tujuan Tugas Perkembangan

Tugas-tugas perkembangan mempunyai tiga macam tujuan yang sangat bermanfaat bagi individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan, yaitu sebagai berikut:<sup>23</sup>

- a. Sebagai individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia-usia tertentu.
- b. Memberikan motivasi kepada setiap individu untuk melakukan apa yang diharapkan oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang kehidupannya.
- c. Menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang akan mereka hadapi dan tindakan apa yang diharapkan dari mereka jika nantinya akan memasuki tingkat perkembangan selanjutnya.

### 4. Masalah-Masalah Perkembangan

Beberapa masalah yang dialami pada saat perkembangan dewasa awal adalah sebagai berikut:<sup>24</sup>

- a. Individu mengalami keterlambatan dalam hal pola berpikir maupun dalam menyelesaikan masalah. Ketidakmampuan pemecahan masalah ini ditunjukkan pada:
  - 1) Ketidakmampuan mengambil keputusan secara tepat.

---

<sup>23</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), Cet. 11, hlm. 164.

<sup>24</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, hlm. 95-96

- 2) Kecenderungan untuk bergantung dan mengikuti apa yang dilakukan kelompok.
- 3) Terjebak kedalam perilaku yang tidak bermanfaat.

Idealnya seorang mahasiswa yang telah memasuki tahap perkembangan dewasa awal sudah memiliki kemampuan berpikir dan memecahkan masalah dengan usaha menemukan sasaran pemecahan yang ideal, berpikir kritis, dan mampu menganalisa serta mencari solusi yang tepat. Namun pada kenyataannya tidak semua individu mampu melakukan hal tersebut.

- b. Terjadinya keterlambatan perkembangan kemandirian belajar.

Dalam tugas perkembangan ini, idealnya seorang mahasiswa sudah mampu menyelesaikan pekerjaan dan tugas-tugas belajarnya secara mandiri, menentukan kebutuhan belajar, merencanakan belajar dari segi tempat dan waktu, mampu menyelesaikan tugas mandiri maupun kelompok. Namun tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

### **C. Masalah Mahasiswa**

Mahasiswa dalam perspektif psikologis, dikelompokkan kedalam masa perkembangan dewasa awal. Hal ini disebabkan karena secara psikologis, seorang dikatakan dewasa jika berada dalam rentang usia antara 18 sampai 40

tahun. Sementara itu disisi lain, mahasiswa biasanya berada dalam rentang usia 18-25 tahun.<sup>25</sup> Artinya, dalam masa perkembangan ini, mahasiswa dituntut untuk belajar berperan dan bertanggung jawab sebagai seseorang yang dewasa baik secara pribadi maupun sosial, akademis, karier maupun spiritual.

Sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal maka seringkali mahasiswa mendapatkan beban yang lebih berat dibandingkan dari masa-masa sebelumnya. Beban dan tanggung jawab yang semakin banyak memungkinkan akan menimbulkan permasalahan-permasalahan, ada beberapa masalah yang sering dialami mahasiswa diantaranya yaitu:<sup>26</sup>

#### 1. Masalah Kuliah

Kuliah tidak seperti sekolah, usaha lebih besar harus dilakukan saat kuliah. Banyaknya tugas mandiri yang harus diselesaikan mahasiswa, jadwal kuliah yang kadang tidak teratur, harus mengikuti praktikum yang menyita waktu, dan sebagainya. Banyak mahasiswa yang kemudian mengalami stress akibat sistem pembelajaran ini.

#### 2. Masalah Uang

Kuliah berarti mengeluarkan banyak uang untuk SPP, buku, fotocopy, makan, belanja kebutuhan sehari-hari, jalan-jalan, dan lain sebagainya. Pengeluaran yang tidak sedikit ini terkadang membuat mahasiswa merasa frustrasi. Hal ini diperparah dengan harga barang yang semakin tinggi,

---

<sup>25</sup> Syamsu Yusuf, *Ibid.*, hlm. 27.

<sup>26</sup> Dwi Nastiti dan Nur Habibah, *Op.Cit.*, hlm. 60-62.



terkadang juga ada mahasiswa yang harus bekerja untuk membiayai kuliahnya sendiri.

### 3. Kuliah Sambil Kerja

Bila seorang mahasiswa terpaksa harus bekerja sambil kuliah, beban yang harus ditanggung makin besar, dan hal ini bisa menimbulkan masalah baru. Mahasiswa sering kurang istirahat dapat mengganggu kesehatan dan mengganggu kuliah, karena harus bisa menghadapi semua beban ini. Tidak sedikit mahasiswa yang kuliah sambil kerja mengalami kesulitan mengatur waktu agar bisa melakukan keduanya dengan baik.

### 4. Sakit

Perasaan sedih yang mendalam akan dirasakan mahasiswa saat mereka sakit, jauh dari rumah, tidak ada yang merawat, ketinggalan kuliah, tugas, atau tanda tangan hadir. Saat sakit, maka aktivitas kuliah pun terganggu. Mahasiswa membutuhkan waktu istirahat bahkan sampai berhari-hari sehingga ketinggalan materi yang banyak. Ketinggalan materi kuliah membuat semangat kuliah menurun karena pikiran akan terbebani akan bagaimana mengejar materi kuliah yang ketinggalan.

### 5. Depresi

Masalah kuliah, uang, hubungan, kerja kadang membuat mahasiswa sampai mengalami depresi sehingga kehilangan konsentrasi saat kuliah. Ada kelompok mahasiswa yang mengalihkan depresinya kearah negatif, hal ini hanya akan membuatnya semakin tertekan.

## 6. Teman

Teman adalah faktor penyemangat kuliah, dalam perkuliahan, dibutuhkan *teamwork* yang solid. Salah satu kuncinya yaitu memiliki teman yang solid dan menjalani aktivitas kuliah tersebut. Saat mahasiswa tidak menemukan teman yang tepat, maka mahasiswa mulai merasakan jenuh terhadap kegiatan yang dilakukan di kampus.

## 7. Nongkrong

Aktivitas nongkrong adalah salah satu bentuk kongkrit yang menunjukkan manusia itu makhluk sosial. Jika dilakukan sesekali tidak apa-apa, jika terlalu sering justru menjadi semakin penat. Begadang, sebagai salah satu bentuk nongkrong, sangat besar efeknya terhadap daya tahan tubuh manusia. Seorang mahasiswa yang terlalu sering begadang akan mudah merasa letih dan tidak semangat, cepat marah, dan tidak dapat konsentrasi terhadap apa yang sedang dijalani. Rasa kantuk yang luar biasa juga membuat mahasiswa bermalas-malasan.

## 8. Hubungan

Banyak kegiatan perkuliahan yang mengharuskan seorang mahasiswa membentuk hubungan dengan teman sebayanya, seperti harus membuat tugas kelompok. Hubungan antar teman ini sangat dibutuhkan, tetapi jangan sampai mengganggu dan membuat malas kuliah.

## 9. Salah Pilih Jurusan

Banyak mahasiswa yang salah jurusan dengan berbagai alasan, seperti paksaan dari orang tua untuk masuk jurusan tertentu atau karena ikut-ikutan teman serta dengan berbagai alasan lainnya. Seringkali mahasiswa yang salah jurusan ini merasakan tidak nyaman terhadap apa yang sedang ia jalani, karena tidak sesuai dengan bakat yang mereka miliki, dan tidak sesuai dengan minat yang mereka inginkan. Munculnya perasaan tidak nyaman memunculkan perasaan malas untuk kuliah, dan hal itu terasa di dalam benak mereka.

## 10. Nilai Yang Sering Mengecewakan

Sering mahasiswa merasakan usaha keras mereka selama menjalani aktivitas kuliah tidak berbuah manis. Nilai yang didapatkan mengecewakan, sehingga saat usaha mahasiswa sering berbuah nilai yang mengecewakan, mulailah timbul perasaan putus asa dan jengkel dengan hasil yang tidak setara dengan usaha.

## 11. Adanya Masalah Keluarga

Saat menjalani aktivitas perkuliahan, mahasiswa sering nge-drop, sehingga butuh masukan dan motivasi dari orang terdekat dan tersayang, yaitu orang tua. Saat orang tua yang diharapkan mendatangkan motivasi bagi sang mahasiswa malah yang terjadi sebaliknya sering bertengkar dan tidak sepeham, maka konsentrasi mahasiswa terhadap perkuliahan menjadi

terganggu.

#### **D. Instrumen Mengungkapkan Masalah Mahasiswa**

Salah satu instrumen standar yang digunakan untuk mengungkapkan masalah mahasiswa adalah AUM (Alat Ungkap Masalah) . AUM adalah suatu instrument standar yang dikembangkan oleh Prayitno, dkk. Yang dapat digunakan dalam rangka memahami dan memperkirakan masalah-masalah yang dihadapi klien.<sup>27</sup> Alat ungkap masalah ini didesain untuk mengungkap sepuluh bidang masalah yang mungkin dihadapi klien.

Sebelum disusunnya AUM, sebelumnya telah ada alat ungkap masalah serupa yang bernama MPCL (*money problem check list*). MPCL merupakan alat ungkap yang dikembangkan oleh Ross L. Money. Dengan memperhatikan format dan kandungan isi MPCL tersebut dan keinginan untuk menyusun sendiri instrument sejenis MPCL yang sesuai kondisi indonesia maka disusunlah AUM umum oleh Prayitno dan kawan-kawan. AUM umum bukan alat pengukur tetapi alat untuk mengkomunikasikan masalah klien kepada konselor atau guru pembimbing. AUM umum merupakan alat ungkap masalah umum yang dibentuk dalam 5 format yaitu:<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Ainun Najib Eka, et al., *Sistem Pakar Permasalahan Berdasar AUM menggunakan FCM-FIS Tsukamoto*, (Jurnal Pengembangan TIK : Vol.1, No.4, April 2017), hlm. 322. diakses pada tanggal 12 Mei 2019.

<sup>28</sup> Musrin, *Penggunaan Alat Ungkap Masalah (Untuk Melihat Gambaran Permasalahan Yang Dialami Mahasiswa Santri Asrama UIN Raden Fatah Palembang)*, (Palembang: NoerFikri Offset, 2016), hlm. 21.

**TABEL I**  
**FORMAT AUM UMUM**

No	Sasaran Penggunaan	Format AUM Umum
1	Perguruan tinggi	AUM Umum F-1
2	SLTA	AUM Umum F-2
3	SLTP	AUM Umum F-3
4	SD	-
5	Masyarakat	AUM Umum F-5

Didalam AUM tersebut terdapat 10 bidang masalah, dan AUM yang digunakan untuk mengungkap permasalahan mahasiswa adalah AUM Umum Format 1.

#### 1. AUM Umum Format 1

Komposisi AUM Umum F-1 dibuat dengan memperhatikan ruang lingkup dan kondisi kehidupan umum mahasiswa, berisi sejumlah item yang memuat berbagai masalah yang mungkin dialami mahasiswa. komposisi isi untuk AUM Umum F-1 dapat dilihat pada uraian bidang masalah dan jumlah item yang terkandung sebagai berikut:<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Musrin, *Op.Cit.*, hlm. 22.

**Tabel II**  
**Bidang Masalah AUM Umum F-1**

No	Bidang Masalah	Jumlah
1	Jasmani dan Kesehatan	25
2	Diri Pribadi	20
3	Hubungan Sosial	15
4	Ekonomi dan Keuangan	15
5	Karir dan Pekerjaan	15
6	Pendidikan dan Pengajaran	45
7	Agama, Nilai dan Moral	30
8	Hubungan Muda-Mudi dan Perkawinan	25
9	Keadaan dan Hubungan Keluarga	25
10	Waktu Senggang	10
Jumlah		225

Penggunaan AUM Umum F-1 diadministrasikan kepada mahasiswa perguruan tinggi dan dapat digunakan secara perorangan, kelompok maupun klasikal. Untuk mempermudah peserta didik dalam menggunakan, maka tim pengembang alat asesmen berupa AUM sudah membuat petunjuk pengerjaan dalam buku AUM Umum F-1, sedangkan untuk lembar jawaban dibuat terpisah dari buku AUM Umum F-1. Sehingga peserta didik dapat menjawab pada lembar

jawaban. Selain itu, penggunaan AUM Umum F-1 pada umumnya diperlukan waktu 50-60 menit dalam pengerjaannya.<sup>30</sup>

## 2. Kelebihan dan Kekurangan

### a. Kelebihan AUM Umum

Adapun Kelebihan AUM Umum dilihat dari segi fungsinya, penggunaan AUM Umum memudahkan peserta didik untuk mengemukakan masalah, mengingat penyediaan butir permasalahan yang banyak memudahkan peserta didik untuk mengenali permasalahan yang sedang atau pernah dialaminya, kemudian Sistematis jenis masalah yang dikelompokkan dalam berbagai bidang mempermudah konselor melakukan analisis dan sintesa data serta merumuskan kesimpulan masalah yang dialami peserta didik. Kemudian banyak manfaat antara lain<sup>31</sup>:

- 1) Konselor lebih mengenal peserta didiknya yang membutuhkan bantuan segera.
- 2) Konselor memiliki peta masalah individu maupun kelompok.
- 3) Hasil AUM Umum dapat digunakan sebagai landasan penetapan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di perguruan tinggi maupun di SLTA.

---

<sup>30</sup>*Ibid.*, hlm. 22.

<sup>31</sup>Khoirunisa, *Memahami Permasalahan Siswa Melalui Instrumen Alat Ungkap Masalah Umum Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Amaliyah Secanggan*, skripsi pendidikan, (Medan: Fakultas Tarbiyah, 2018), hlm. 9. t.d.

- 4) Dan yang lebih penting lagi peserta didik dapat memahami masalah yang dialami dan memahami apakah dirinya memerlukan bantuan atau tidak.

b. Kekurangan AUM Umum

Sebagai suatu metode asesmen tentu saja AUM Umum F-1 juga memiliki kelemahan antara lain:

1. Membutuhkan waktu yang banyak untuk pengolahan hasil.
2. Data yang diungkapkan masih bersifat umum berbentuk permasalahan dan banyaknya masalah yang dialami pada setiap bidang masalah sehingga untuk mendalami pemahaman terhadap masalah peserta didik perlu mengkombinasikan dengan metode asesmen lain.