

Pengaruh Pelatihan “Ayo Bantu Teman” Untuk Meningkatkan Kemampuan Dukungan Sosial Anggota TRAPZA

Farhan Zakariyya
Universitas Pendidikan Indoensia
Email : farhanzakariyya@upi.edu

Abstrak

Pelatihan “ayo bantu teman” bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam meningkatkan kemampuan dukungan sosial pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one group pretes-posttest. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 17 siswa anggota Trapza yang mengikuti pelatihan hingga selesai. Alat ukur yang digunakan adalah skala dukungan sosial House dan Khan yang disusun oleh Selistiowati (2010) dengan realibilitas 0,95. Analisis data menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan “ayo bantu teman” meningkatkan dukungan sosial $t = -4.437$ dan $p < 0,001$.

Kata Kunci : Pelatihan konseling teman sebaya, dukungan sosial, remaja

Abstract

Training “ayo bantu teman” aims to determine the effectiveness of training in improving the ability of social support in adolescents. This research is an experimental research using a one group pretest-posttest research design. The number of subjects in this study were 17 Trapza member students who attended the training to completion. The measuring instrument used is the House and Khan social support scale compiled by Selistiowati (2010) with a reliability of 0.95. Data analysis used paired sample t test. The results showed that “ayo bantu teman” training increased social support $t = -4.437$ and $p < 0.001$.

Keywords: peer group counseling, peer support, teenager

1. PENDAHULUAN

Nickerson & Nagle (2005) mengatakan bahwa pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan akan kelekatan (attachment). Teman sebaya berperan aktif dalam memenuhi kelekatan pada remaja, permasalahan yang muncul pada fase remaja diselesaikan melalui bantuan teman sebaya. Cowie dan Wallace (2000) mengatakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dari remaja lainnya dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian dan rasa nyaman ketika mereka menghadapi masalah, membutuhkan orang yang mau mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi

kesulitan serta perasaan seperti rasa marah, takut, cemas, dan keraguan.

Laursen (2005) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memungkinkan remaja merasa diterima, memungkinkan remaja melakukan katarsis, serta memungkinkan remaja menguji nilai-nilai baru dan pandangan-pandangan baru. Remaja yang memiliki kelompok akan memiliki wadah untuk melakukan katarsis atau menguji pandangan-pandangan yang dimilikinya. TRAPZA memiliki tugas untuk dapat masuk ke dalam kelompok-kelompok remaja atau membuat kelompok yang mampu menjadi wadah dalam memberikan apresiasi dan dukungan.

Santrock (2004) mengatakan teman sebaya juga memiliki peran yang sangat

penting bagi pencegahan penyalahgunaan NAPZA di kalangan remaja. Hubungan yang positif antara remaja dengan orang tua dan juga dengan teman sebayanya merupakan hal yang sangat penting dalam mengurangi penyalahgunaan NAPZA. Dukungan sosial juga merupakan persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, dan sebagainya) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan (Malecki dan Demaray, 2003)

TRAPZA merupakan organisasi yang bertujuan untuk menjauhkan remaja dari penggunaan NAPZA dan memaksimalkan potensi teman sebaya untuk membantu menyelesaikan permasalahan remaja. TRAPZA membantu remaja dengan memberikan dukungan sosial sebagai teman sebaya dan program-program yang diberikan bertujuan untuk memberikan dukungan agar remaja tidak terjerumus dalam NAPZA.

Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah bentuk dukungan yang terdiri dari informasi verbal, non verbal, nasehat, dan bantuan langsung diberikan oleh lingkungan sekitar yang memberikan dampak emosional atau berpengaruh pada tingkah laku orang yang diberikan dukungan. Dukungan sosial yang dibutuhkan remaja dapat memberikan dampak bagi emosi dan tingkah laku remaja Anggota TRAPZA yang diharapkan mampu memberikan dukungan sosial agar dapat mengatasi permasalahan remaja. Menurut Carr (1981), dukungan sosial pun dapat berupa konseling teman sebaya. Konseling ini dapat membuat para siswa/remaja belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah bentuk dukungan yang terdiri dari informasi verbal, non verbal, nasehat, dan bantuan langsung diberikan oleh lingkungan sekitar yang memberikan dampak emosional atau berpengaruh pada

tingkah laku orang yang diberikan dukungan.

B. Macam-Macam Dukungan Sosial

House & Khan (dalam Cohen & Syme, 1985) mengemukakan empat aspek dukungan sosial yakni :

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang dibutuhkan oleh individu berupa empati, cinta, dan kepercayaan dari orang lain. Seorang individu senantiasa membutuhkan penghargaan, perhatian, dan kepercayaan. Contoh dukungan emosional seperti penegasan atau umpan balik.

2. Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan yang bertujuan untuk memberikan informasi guna memecahkan masalah dan menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut. Beberapa bentuk dukungan seperti nasehat, saran, arahan, atau informasi pemberitahuan merupakan bentuk-bentuk dukungan informasi.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan sarana dan prasarana yang diterima oleh individu. Dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk nyata. Contoh dukungan instrumental yakni tempat tinggal, kebutuhan pangan, uang, sarana transportasi, dan segala hal yang menyangkut kebutuhan sehari-hari.

4. Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian berupa penilaian dari orang lain yang bersifat positif yang dirasakan oleh individu. Dukungan tersebut akan membantu individu untuk meningkatkan identitas diri dan pengembangan kepribadiannya. Dukungan penilaian

biasanya dalam bentuk kritik, penilaian, dan umpan balik.

C. Terbentuknya Dukungan Sosial

Myers (dalam Hobfoll, 1986) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya:

1. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

2. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

3. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi.

D. Konseling Teman Sebaya

Tindall dan Gray (1985) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu tindakan dalam membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray (1985), konseling teman sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (one-to-one helping relationship), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong.

E. Dasar-Dasar Konseling Teman Sebaya

1. Acceptance, merupakan teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan minat, pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan konseli, dan sikap menerima pribadi konseli sebagai suatu keseluruhan.

2. Attending, yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek,

yang ditunjukkan ketika konselor/helper memberikan perhatian penuh pada konseli/helper, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada konseli.

3. Summarizing, keterampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.

4. Questioning, yaitu teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi, atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam.

5. Genuineness, adalah mengkomunikasikan perasaan secara jujur sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu

6. Assertiveness, adalah kemampuan mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain

7. Confrontation, adalah ekspresi konselor tentang ketidakcocokannya dengan perilaku konseli. Dengan kata lain, konfrontasi adalah keterampilan konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan dan inkongruensi dalam diri konseli

8. Problem Solving, adalah proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi suatu masalah, memahami sebab-sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu.

3. METODE PENELITIAN

A. Populasi

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling karena subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu anggota TRAPZA. Anggota berjumlah 21 namun yang mengikuti kegiatan sampai akhir adalah 17 sehingga partisipan berjumlah 17 siswa anggota TRAPZA.

B. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design karena menggunakan kelompok partisipan yang mendapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Latipun, 2017).

D. Prosedur Intervensi

C. Pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah dukungan sosial teman sebaya menurut House dan Khan yang sudah dimodifikasi dan disusun oleh selistiowati (2010). Skala dukungan sosial terdiri dari 25 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable yang disusun dalam bentuk pernyataan. Skala terduru dari lima katagori respon model menurut lekert yakni SS(Sangat Setuju), S(Setuju), N(Netral), TS(Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1

No	Aspek Pelatihan	Sesi dan waktu	Materi	Tujuan
1	Pembukaan	I (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Perkenalan <i>Ice Breaking</i> Membuat peraturan pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> Memperkenalkan <i>Trainer</i> kepada peserta Membuat peserta merasa nyaman Membuat kesepakatan mengenai tata tertib pelatihan Memotivasi peserta untuk mengikuti pelatihan
2	Macam-macam dukungan sosial Aspek ini terkait mengenai macam-macam dukungan sosial yang bisa diberikan dan hal-hal yang harus dimiliki dalam memberikan dukungan sosial	II (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Macam-macam dukungan sosial (ceramah) <i>Role play</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Mengarahkan macam-macam kemampuan yang harus dimiliki ketika memberikan dukungan sosial seperti empati Memberikan informasi mengenai macam-macam dukungan sosial
3	Komunikasi Aspek ini terkait kemampuan komunikasi yang dimiliki	III (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Macam-macam dukungan sosial (ceramah) 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan pemahaman pada peserta bahwa komunikasi yang dilakukan dapat membuat orang memiliki persepsi yang berbeda-beda. Kesalahan dalam komunikasi dapat membuat hasil yang berbeda dari yang diinginkan

No	Aspek Pelatihan	Sesi dan waktu	Materi	Tujuan
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> Melipat kertas • Video 	
4	Istirahat	(20 menit)		
5	Pelatihan konseling teman sebaya Aspek ini terkait skill yang dapat dilakukan oleh anggota dalam memberikan dukungan	IV (90 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Materi konseling teman sebaya (ceramah) • <i>Role play</i> Konseling teman sebaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi cara melakukan konseling • Memberi pengalaman peserta mempraktekan teknik konseling yang sudah diajarkan
6	Penutup	V (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan intisari setiap sesi • Memberikan motivasi dan apresiasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pemahaman pada peserta mengenai hal-hal pokok yang disampaikan dalam pelatihan • Memotivasi peserta untuk memberikan dukungan sosial pada remaja

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan skala dukungan sosial yang diperoleh Shapiro Wilk = 0,771 dan $p < 0,01$. Ini menunjukkan bahwa hasil subjek terdistribusi secara normal. Dari hasil analisis uji beda menggunakan paired sample t-test terhadap skala pretes dan posttest, didapatkan $t = -4.437$ dan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan “ayo bantu teman” terbukti dapat meningkatkan dukungan sosial pada remaja. Menurut Gottleb (1983) bentuk dukungan yang terdiri dari informasi verbal, nonverbal, nasehat, dan bantuan langsung diberikan oleh lingkungan sekitar yang memberikan dampak emosional atau berpengaruh pada tingkah laku orang yang diberikan dukungan. Konseling teman 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 eksperiensial dari proses kelompok sewaktu mereka berelasi satu sama lain (Linayaningsih, Virgonita, Dian, 2017)

Sejalan dengan Odirile (2012) menjelaskan bahwa konseling sebaya adalah proses membantu yang melibatkan dua orang atau sekelompok orang yang memiliki sejumlah kesamaan dengan melibatkan hal-hal yang berkaitan antara konselor dan klien. Tujuan dari konseling sebaya untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, masalah dan kekhawatiran dengan harapan mencapai pemahaman yang jelas untuk membuat keputusan. Hal ini lah yang membuat meningkatnya dukungan sosial karena menurut Taylor (2009) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan

merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang didapat dari orang tua, suami, atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, hubungan sosial dan komunitas.

Selain itu, hasil intervensi yang diperoleh tidak hanya berupa peningkatan skor skala dukungan sosial, namun juga adanya manfaat yang diambil oleh klien selama proses intervensi. Manfaat yang dimaksud adalah hasil dari proses belajar selama pelatihan yang diperoleh klien. Hal tersebut diketahui dari catatan refleksi yang ditulis klien. Manfaat dari proses intervensi yang diperoleh oleh klien dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi Hasil Intevensi Kulitaitf

Klien	Manfaat yang diperoleh
A P R C	Menambah pengetahuan
A I P	Mengerti bagaimana cara membantu teman yang baik
A W R F	Membuat saya percaya diri ketika akan membantu teman karena tahu apa yang harus dilakukan
A F A H	Banyak sekali mendapatkan pengetahuan
A A M	Teman yang diberi dukungan oleh saya merasa senang dan tidak merasa digurui oleh saya
A R N	Menambah pengetahuan saya
A N R	Meningkatkan kemampuan berkomunikasi saya dan dapat diterapkan dikehidupan sehari-hari
B E D	Menambah pengetahuan saya
H	Meningkatkan kepercayaan diri karena di coba untuk berpendapat dan menyampaikan didepan kelas sesuai isi hati masing-masing
L M M	Banyak sekali ilmu yang didapat
M J T	Dapat bimbingan/ pengarahan tentang bagaimana cara bersosialisasi yang baik dan dengan suasana yang

Klien	Manfaat yang diperoleh
	menyenangkan, tidak seperti forum resmi
R N M	Menjadi lebih mengerti bagaimana cara yang tepat untuk merespon teman yang sedang curhat, terutama ketika emosionalnya tinggi. Lebih bisa memberikan nasihat yang bijak untuk membantu teman menyelesaikan masalahnya. Lebih bisa bersikap ketika menghadapi masalah
R S M	Banyak manfaat yang bisa saya peroleh dari pelatihan ini, tentunya mengenai intraksi antar sesama
R A D	Saya dapat mempraktekannya saat membantu teman
S R Br D	Menambah pengetahuan
S K P	Ilmu yang diberikan dapat digunakan dalam sehari-hari dalam membantu teman
V I	Ilmu baru yang saya dapat bisa saya gunakan dikehidupan sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rodriguez, Lopez, Escolano, Garcia-grau, Fort, Lluch dan Pros (2018) membuktikan konseling sebaya dianggap lebih bermanfaat daripada psikodrama ataupun bermain peran untuk meningkatkan kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi serta mendapat keterampilan professional mendengarkan aktif dan empati.

5. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pelatihan “ayo bantu teman” terhadap peningkatan dukuan sosial remaja. Pelatihan merupakan pelatian peer konseling yang menjadi salah satu faktor bentuk pemberian dukungan sosial. Karena di dalamnya terdapat informasi verbal, nonverbal, nasehat, dan bantuan langsung pada remaja.

6. REFERENSI

- Carr, R.A. (1981). *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission.
- Cohen, S & Syme, L.S. (1985). *Social support and health*, London and New York: Routledge
- Cowie, H., dan Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By*. London: Sage Publications
- Gottlieb, Benjamin.H. 1983. *Social Support Strategies: Guidelines For Mental Health Practice*. Beverly.Hills. California: Sage Publication Inc, London
- Hobfoll, S, E. (1986). *Stress, social support and women: the series in clinical and community psychology*. New York :” Herper & Row.
- Laursen, E.K. (2005). Rather Than Fixing Kids - *Build Positive Peer Cultures. Reclaiming Children and Youth*. 14. (3). 137 – 142. (ProQuest Education Journals).
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen Edisi ketiga*. Malang: UMM Press
- Linayaningsih, F., Virgonita, M., Dian, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Philantrophy Journal of Psychology*, Vol 1 Nomor 1 26-35
- Malecki, C., & Demaray, K. M. (2003). *Social Support as a Buffer: Running Hedd*. United States: Northern Illinois University.
- Nickerson, A.B. & Nagle, R.J. (2005). *Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence*. *Journal of Early Adolescence*. 25. (2). 223-249. Sage Publications
- Odirile, L. (2012). *The Role of Peer Counseling in a University Setting: The University of Botswana*. *Proceedings of the 2012 Summit of the African Educational Research Network, USA: 18 -20 Mei 2012*. Hal 1-11.
- Rodriguez, J. R., Lopez, A. B., Escolano, A. F., Garcia-Grau, E., Garcia, C. S., Fort, G. B., Lluch, T., & Pros, M. A. (2018). *Peer Counselling Versus Role-Playing: Two Training Methods Of Therapeutic Skills In Clinical Psychology*. *Psicothema*, Vol 30 (1), 21-26
- Santrock, J.W. (2004). *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston: McGraw-Hill Companies
- Selistiowati, A. (2010). *Hubungan persepsi siswa terhadap guru dan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar matematika* (Unpublished thesis). Universitas Gadjah Mada, Indonesia.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology 7th Edition*. New York: McGraw-Hill, International Edition.
- Tindall, J.D. and Gray, H.D. 1985. *Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie: Accelerated Development Inc.