

Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor)

Fatimah Az-zahra Abdillah¹, Anisa Rahmadani², Syariful³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al-Azhar Indonesia

Correspondent Email: anisa.rahmadani@uai.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of peer counseling on santri' self-acceptance at MA TEI Multazam. There are problems regarding self-acceptance at MA TEI Multazam which are characterized by lower self-esteem, feeling inferior to friends, having difficulty opening up with others, complaining and having tendency to change physical conditions. Using the pre-experimental method, the measurement tool used is a Self-acceptance Scale (n=33) with guidelines for observation and peer counseling interventions. Peer counseling is carried out by selecting peer counselors, conducting peer counselor training with psychological first aid framework (look-listen-link), and implementing peer counseling that focused on basic counseling skill. Pre-test and post-test were carried out to measure changes in the subject's attitude before and after the intervention. The results of this study indicate that there is an increase in self-acceptance of 20.375 with sig 0.000 <0.05. The results show that peer counseling is effective in increasing santri' self-acceptance.

Keywords: *Peer Counseling; Self-Acceptance; Santri.*

PENDAHULUAN

Penerimaan diri merupakan dasar bagi setiap orang untuk mampu menerima kenyataan dalam hidupnya, baik berupa pengalaman baik atau buruk dengan sikap positif, menghargai nilai individu dan mengakui tingkah lakunya (Fatihul, 2015). Penerimaan diri menjadi hal penting agar seseorang mampu menghargai segala yang dimiliki dan beradaptasi dengan baik untuk mengaktualisasikan dirinya. Meskipun begitu, penerimaan diri kerap menjadi permasalahan bagi individu. Penelitian dengan di sekolah menemukan bahwa siswa dengan penerimaan diri rendah mengalami kendala dalam belajar yang ditunjukkan dengan sikap pasif dan tidak percaya diri ketika berada di kelas (Heriyadi 2013). Selain itu, penelitian Saifuddin (2021) menemukan bahwa hambatan sosial yang ditunjukkan dengan sikap menarik diri dari lingkungannya ditemukan pada siswa dengan penerimaan diri yang rendah (Saifuddin 2021). Studi lain menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat terpenuhi melalui dukungan sosial dalam berbagai kegiatan, baik melalui lingkungan keluarga, teman, ataupun sekolah (Wahyuningjati 2015).

Sebagai lembaga pendidikan, pesantren memuat santri dengan beragam rentang perkembangan, salah satunya adalah remaja. Remaja merupakan fase dimana individu akan

mengalami perubahan, diantaranya adalah secara emosi dan kognitif. Santrock (2003) menyatakan bahwa masa remaja berada pada rentang usia 12-23 tahun, Keberadaan santri remaja dan tingginya intensitas pertemuan di lingkungan pesantren dengan keragaman sifat, karakter dan kepribadian berpeluang pada terjadinya permasalahan pada santri, baik secara pribadi, emosi ataupun sosial yang berubah-ubah. Penelitian yang dilakukan oleh Ayatullah (2016) menggambarkan kondisi santri dengan penerimaan diri rendah cenderung canggung untuk bergaul sesama santri dan menutup diri dari interaksi dengan temannya.

Studi yang dilakukan oleh Ibandiyah & Hasanah (2021) di konteks pesantren menemukan bahwa beberapa santri kerap mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain, terlebih ketika diadakan pertukaran teman asrama. Hal serupa juga digambarkan melalui penelitian mengenai kondisi santri putri yang mengalami stres karena tuntutan lingkungan yang tidak mampu dihadapi santri (Laily, 2019). Beberapa hal tersebut menunjukkan bahwa santri membutuhkan lingkungan yang dapat membantu dirinya untuk memahami serta menerima diri sendiri agar dapat berinteraksi sosial secara baik.

Fenomena mengenai kondisi penerimaan diri terdapat pula di MA TEI Multazam. Observasi yang dilakukan menemukan bahwa perilaku yang kerap terlihat pada santri adalah pesimis mengejar ketertinggalan pelajaran, mengeluhkan dan kecenderungan untuk mengubah penampilan fisik. Kondisi tersebut kerap mengganggu kegiatan di pesantren, seperti membolos jam pelajaran dan membawa barang-barang yang tidak diperkenankan seperti alat rias berlebihan. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Sari & Nuryoto (2002) yang menyatakan bahwa sikap yang menandakan penerimaan diri seseorang baik, yaitu menerima kelemahan dan mengakui kelebihan dalam diri serta berkeinginan untuk mengeksplor potensi yang dimiliki. Hal tersebut sesuai dengan Erickson (Corey, 2013) yang menjelaskan bahwa kondisi psikososial remaja menyebabkan remaja cenderung lebih dekat dan terbuka dengan teman sebaya. Kondisi di lapangan menggambarkan bahwa santri membutuhkan perlakuan khusus yang dapat membantu memahami, mendukung dan menerima dirinya dengan baik, salah satunya adalah dengan konseling sebaya.

Konseling sebaya termasuk ke dalam layanan responsif dalam kerangka bimbingan dan konseling (Jais, Arifin, & Effendy 2018). Permasalahan yang dialami santri membutuhkan perhatian serta penanganan yang tepat dan cepat agar tidak mengganggu kegiatan di pesantren. Pelaksanaan konseling sebaya diawali dengan pemilihan konselor sebaya yang dilakukan dengan kesukarelaan individu, serta rekomendasi teman kelompok dan wali kelas terhadap santri yang memiliki kompetensi sebagai konselor sebaya. Para konselor sebaya akan menjalani pelatihan mengenai dasar teknik konseling agar dapat menjalani perannya sebagai konselor sebaya (Erhamwilda, 2015). Keterbukaan santri yang didukung oleh kepercayaan dengan sesama teman dapat menunjang proses konseling dan membantu pemecahan masalah konseli, sehingga santri dapat memahami dan menerima keadaan dirinya dengan baik.

Penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya (Hurlock 2006). Penerimaan diri menjadi sebuah kebutuhan agar seseorang mampu beradaptasi dan menjalani kehidupan dengan baik bersama kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Jersild (Hidayatullah Agung & Hidayati 2021) mengatakan bahwa penilaian realistis terhadap kemampuan dan keberadaan diri merupakan sikap penerimaan diri yang baik, hal tersebut ditunjukkan dengan pemahaman mengenai

batas kemampuan diri sendiri tanpa merasa terganggu oleh pendapat orang lain atau menyalahkan diri sendiri. Penerimaan diri yang baik akan membantu seseorang dalam memahami dan mengeksplorasi potensi yang dimiliki, sehingga individu mampu menghargai dirinya dengan baik.

Menurut Sheerer (Marlina 2017) mengemukakan bahwa dimensi penerimaan diri terdiri dari tujuh aspek. *Pertama*, perasaan sederajat. Individu menganggap dirinya berharga dan memiliki kedudukan yang sama dengan orang lain. Individu dengan penerimaan diri yang baik menyadari bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing. *Kedua*, percaya kemampuan diri. Seseorang mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dan tidak terfokus pada kelemahan yang ada, sehingga kepuasan tersebut menjadikannya percaya dengan kemampuan diri sendiri. *Ketiga*, bertanggung jawab. Individu memiliki kesadaran akan pikiran dan perilakunya dengan bertanggung jawab atas pilihan hidupnya dan mampu mengatasi konsekuensinya. *Keempat*, orientasi keluar diri. Memiliki kecenderungan untuk mengembangkan kemampuan miliknya dengan memperhatikan lingkungan sekitarnya, individu tidak ragu untuk membaur, terbuka dan memahami situasi lingkungan sekitarnya sehingga mendapatkan penerimaan sosial yang akan meningkatkan penerimaan dirinya. *Kelima*, berpendirian. Memahami dan memiliki standar pribadi dibandingkan memenuhi keinginan atau tuntutan orang lain, sikap ini menunjukkan kepercayaan diri atas tindakan dan pilihan yang dibuatnya dengan tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain. *Keenam*, menyadari keterbatasan. Seseorang yang mampu menyadari keterbatasan diri dengan menyadari kelemahan atau keterbatasan dirinya tanpa perasaan bersalah atau mengesampingkan kelebihan yang dimilikinya. *Ketujuh*, menerima sifat kemanusiaan. Seseorang dapat mengenali, menerima, memahami serta mengelola emosi negatif yang dirasakan tanpa menganggap bahwa emosi tersebut adalah sesuatu yang harus diingkari.

Konseling adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno & Anti E 2018). Konseling Sebaya adalah sebuah proses pemberian bantuan oleh tenaga non-profesional kepada klien setelah mendapatkan pelatihan dan pembinaan oleh konselor ahli (Erhamwilda 2015). Adapun Carr (Hunainah, 2016) menjelaskan bahwa konseling sebaya pada dasarnya ialah suatu cara bagi siswa untuk belajar membantu dan memperhatikan siswa lain dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembekalan yang diberikan kepada para konselor sebaya diharapkan mampu diimplementasikan dan diterapkan dalam kehidupan konselor. Sejalan dengan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh individu sebaya setelah pembekalan kepada konselor sebaya untuk membantu teratasinya permasalahan konseli sebaya.

Konseling sebaya dapat dilaksanakan melalui beberapa tahap. Suwarjo (Istati & Hafidzi 2020) menjelaskannya dalam beberapa langkah. Langkah pertama yaitu pemilihan calon konselor sebaya. Tindal & Gray (Hunainah, 2016) menjelaskan bahwa pemilihan konselor sebaya didasarkan pada beberapa karakteristik humanistik, yang merujuk pada karakteristik sebagai berikut : memiliki sikap yang hangat; minat dan kesukarelaan membantu; mampu berempati dan toleran dengan perbedaan sistem nilai; memiliki disiplin yang baik; dapat diterima orang lain; memiliki emosi yang stabil; mampu bersosialisasi dan menjadi model yang baik bagi teman-temannya; dan mampu menjaga rahasia. Selain karakteristik tersebut,

Hunainah (2016) menjelaskan bahwa pemilihan konselor sebaya dapat dilakukan dengan membagikan angket kesukarelaan siswa, usulan dari teman sebaya ataupun rekomendasi guru BK atau wali kelas.

Langkah kedua yaitu pelatihan calon konselor sebaya. Pelatihan konselor sebaya dilakukan untuk memberikan keterampilan dalam memberikan bantuan. Pembekalan yang dilakukan menjadi langkah awal agar konselor dapat secara efektif membantu permasalahan teman sebaya. Cowie & Wallace (dalam Hunainah, 2016) menyatakan bahwa keterampilan komunikasi, mampu mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati dan memiliki keinginan untuk memberikan dukungan kepada orang lain perlu dimiliki oleh konselor sebaya. Sejalan dengan hal tersebut, Tindall & Gray (Hunainah 2016) menjabarkan beberapa keterampilan dasar komunikasi yang perlu diberikan dalam pembekalan konselor sebaya, yaitu : *attending* atau hadir dan memusatkan perhatian pada konseli; empati atau kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan konseli dengan memahami dan memosisikan diri seolah merasakan hal yang sama; merangkum pernyataan (*summarizing*) untuk menyimpulkan atau meringkas hal yang disampaikan oleh konseli; keterampilan bertanya; asertif atau kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur dan berterus terang dengan tenang dan respek terhadap orang lain; dan keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*) atau kemampuan konselor untuk memahami sebab permasalahan konseli serta mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi permasalahan tersebut.

Selain keterampilan dasar tersebut, pelatihan konselor sebaya dapat menggunakan kerangka "Lihat-Dengarkan-Hubungkan" (*look-listen-link*) yang merupakan prinsip utama dari Dukungan Psikologis Awal (DPA). Keterampilan Lihat-Dengar-Hubungkan ini diberikan untuk menunjang wawasan calon konselor sebaya untuk melakukan *building rapport*. Tujuannya untuk memahami situasi di sekitarnya dan menolong seseorang yang membutuhkan, dengan demikian hubungan yang baik dapat terjalin dan menghadirkan rasa percaya yang baik. Langkah terakhir yaitu pelaksanaan dan pengorganisasian konseling sebaya. Pelaksanaan konseling sebaya dilakukan antara konselor dengan konseli setelah mendapatkan pembekalan mengenai teknik dasar komunikasi. Menurut Suwarjo (Istati and Hafidzi 2020) interaksi konseling sebaya di lapangan lebih banyak bersifat spontan dan informal, namun tetap dengan menjalankan prinsip dan aturan dalam konseling sebaya. Konseling sebaya dilakukan antara konselor sebaya dengan konseli setelah mendapatkan pembekalan mengenai teknik dasar komunikasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen dengan pengamatan pada variabel terikat tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan (Hikmawati & Fenti, 2020). Ekperimen pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan uji *pre-test* dan *post-test* mengenai sikap penerimaan diri setelah dilakukan intervensi berupa konseling sebaya pada subjek. Terdapat 8 sampel terpilih melalui teknik *purposive sampling* dengan karakteristik subjek merupakan santri putri kelas XI, memiliki satu atau lebih saudara kandung, tercatat absen minimal sekali pada kegiatan atau pembelajaran di sekolah dan mendapatkan skor rendah pada sikap penerimaan diri.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala sikap penerimaan diri ($n = 33$) , yang dikembangkan dari teori Sheerer (dalam Marlina, 2017), terdiri dari dimensi perasaan

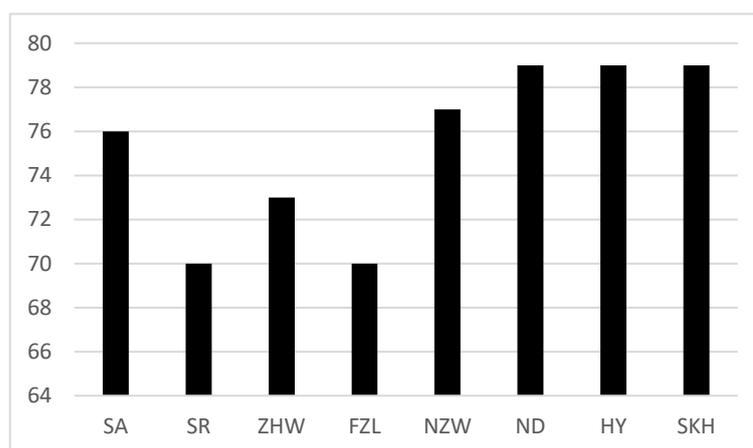
sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan dan menerima sifat kemanusiaan. Melalui uji alat ukur, skala penerimaan diri reliabel dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,71.

Pemilihan calon konselor sebaya merupakan langkah awal dalam pelaksanaan konseling sebaya. Kriteria konselor sebaya dalam penelitian ini adalah santri putri kelas XI, tergabung dalam kepengurusan OSIS, memiliki ketertarikan dalam kegiatan sosial, memiliki pengalaman dalam mendengarkan, dan mendapat skor tinggi dalam sikap penerimaan diri. Melalui kriteria tersebut dan mempertimbangkan pendapat guru serta seluruh santri kelas XI, terpilih tiga santri sebagai konselor sebaya dengan inisial SRH, DRN dan HKM yang mengikuti pelatihan konselor sebaya. Pelatihan konselor sebaya dilakukan dengan menggunakan metode klasikal dan *role play*. Materi dasar keterampilan konseling dan DPA diberikan secara klasika, selanjutnya konselor sebaya berlatih peran dengan mempraktikkan keterampilan yang dipelajari. Konselor sebaya mengisi lembar tabel *self assessment* untuk lebih mengenali diri sendiri, hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri konselor sebaya saat mendengarkan permasalahan yang dialami konseli sebaya.

Intervensi konseling sebaya kemudian diberikan dalam 3 sesi dengan durasi 40-50 menit. Konseling dilakukan oleh konselor sebaya setelah mendapatkan pembekalan konseling sebaya. Eksperimen berupa konseling sebaya dilakukan kepada subjek dengan hasil skor penerimaan diri rendah dan sedang. Adapun analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *t-test* menggunakan *software* SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling sebaya dilaksanakan secara individual dan kelompok dengan mempertimbangkan kondisi dan kesiapan konseli setelah konselor mengikuti pelatihan konseling sebaya. Sebelumnya, Peneliti melakukan *pre-test* untuk melihat kondisi baseline subjek intervensi yang berjumlah delapan orang.



Gambar 1. Kondisi *Baseline*

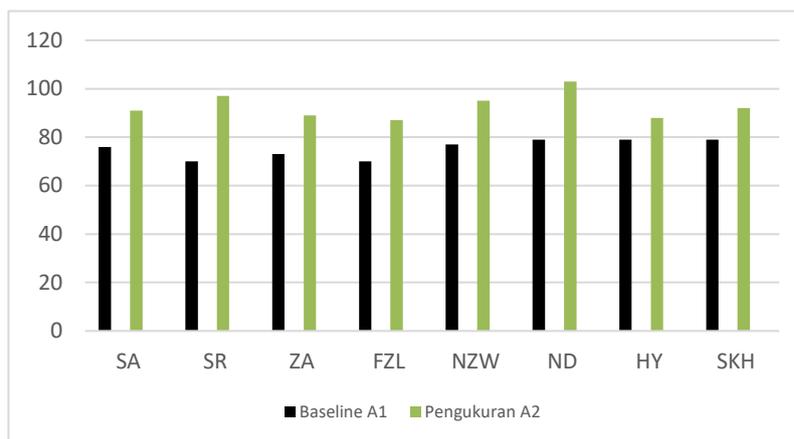
Setelah melakukan uji *pre-test* dan mengetahui kondisi baseline subjek intervensi, Proses konseling sebaya setiap konselor dilakukan dan dirangkum dengan hasil sebagai berikut. Konselor SRH melakukan konseling dengan SR dan HY. SRH menerapkan keterampilan *attending* dan empati pada pertemuan pertama untuk mengembangkan aspek

perasaan sederajat, kepercayaan diri dan bertanggungjawab. Keterampilan *attending* SRH ditunjukkan dengan sikap hangat dan fokus mendengarkan permasalahan konseli. Adapun keterampilan empati ditunjukkan dengan sikap menghargai pengalaman dan reaksi yang ditunjukkan oleh konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk melanjutkan proses konseling. Pada pertemuan kedua, SRH memfokuskan keterampilan bertanya dan merangkul untuk meningkatkan aspek orientasi keluar diri dan menerima emosi negatif pada konseli. Keterampilan bertanya dan menghubungkan juga dilakukan SRH untuk merincikan permasalahan yang dihadapi oleh SR dan HY, kemudian ia merangkul permasalahan yang diceritakan oleh konseli dengan tujuan membantu agar konseli lebih memahami keadaan diri dengan persoalan yang dihadapi.

Konselor DRN melakukan proses konseling dengan SKH dan ND. DRN melakukan konseling dengan memfokuskan keterampilan *attending* untuk memberikan kenyamanan dan pengembangan aspek perasaan sederajat dan berpendirian pada konseli. Keterampilan *attending* DRN ditunjukkan dengan sikap fokus mendengarkan dan peka terhadap perubahan raut wajah serta intonasi bicara konseli. Pada pertemuan kedua dan ketiga, DRN menerapkan keterampilan asertif untuk membangun kepercayaan diri dan orientasi keluar diri dengan merespon dan menyampaikan pendapat terhadap pertanyaan konseli menggunakan bahasa yang baik, sehingga konseli menunjukkan keinginannya untuk terus memperbaiki diri.

HKM melakukan proses konseling kelompok dengan SA, FZL, ZHW dan NZW. Pada pertemuan pertama, HKM memfokuskan keterampilan *attending*, empati dan asertif dalam membangun hubungan konseling kelompok untuk mengembangkan kepercayaan diri dan sikap berpendirian pada konseli. Keterampilan *attending* HKM ditunjukkan dengan sikap hangat, menyambut konseli dengan baik dan memusatkan atensi saat mendengarkan cerita konseli. Adapun empati dilakukan HKM dengan menerima serta menghargai emosi konseli, sementara keterampilan asertif dilakukan dengan menyampaikan respon atas cerita konseli dengan jujur dan tenang. Pada pertemuan kedua dan ketiga, HKM memfokuskan keterampilan merangkul, bertanya dan *problem solving* saat mendengarkan permasalahan anggota kelompok untuk mengembangkan orientasi keluar diri dan bertanggungjawab pada konseli. Keterampilan tersebut dilakukan dengan melibatkan anggota kelompok untuk merespon dan menyampaikan pendapat atas permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lainnya, sehingga hubungan konseling kelompok berjalan dinamis.

Setelah proses konseling sebaya selesai, pengukuran kedua (*post-test*) terhadap delapan subjek intervensi dilakukan untuk melihat perbedaan sikap subjek sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi konseling sebaya. Hasil baseline dan pengukuran kedua ditampilkan melalui Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Kondisi Pengukuran *Baseline A1* dan Pengukuran Kedua (*A2*)

Dari Gambar 2 terlihat bahwa sikap penerimaan diri konseli mengalami peningkatan setelah menjalani proses konseling sebaya. Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov mendapatkan hasil dari data *pretest* dan *post test* > 0.05 artinya distribusi data *pre-test* dan *post-test* pada subjek normal, sehingga dilanjut dengan pengujian *t-Test* dengan nilai sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dari hasil rerata *pre-test* dan *post-test* subjek yang dilakukan sebelum dan setelah mendapatkan intervensi, maka terdapat efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan sikap penerimaan diri santri.

Hasil temuan dari penelitian di MA TEI Multazam bahwa sikap penerimaan diri santri putri meningkat setelah dilakukan intervensi konseling sebaya. Keberadaan teman sebagai lingkungan terdekat santri memungkinkan adanya dukungan yang mempengaruhi kondisi dan sikap penerimaan diri santri. Hal tersebut sejalan dengan teori tugas perkembangan Havigurst (Herlina 2012) bahwa remaja cenderung membangun hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, sehingga lingkungan pertemanan dan kondisi santri remaja turut saling mempengaruhi. Pengaruh dukungan teman sebaya ditunjukkan dalam penelitian oleh Kurniawan & Sudrajat (2017) bahwa dukungan teman sebaya berperan pada beberapa keterampilan sosial yakni interaksi, kerjasama dan pemecahan masalah di lingkungan pertemanan.

Dukungan teman sebaya dapat diaplikasikan melalui kegiatan konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan alternatif layanan yang dapat dilakukan di sekolah, termasuk pesantren. Sebelum melaksanakan konseling sebaya, perlu dilakukan pemilihan konselor sebaya. Menurut Ridha (2019), pemilihan konselor sebaya di SMK X di Surabaya cukup disandarkan pada rekomendasi guru mengenai siswa yang berprestasi di kelasnya, dengan tetap mempertimbangkan kesediaan siswa untuk berkomitmen dalam menjalani peran sebagai konselor sebaya. Adapun menurut (Risnawaty, Kartasasmita, and Suryadi 2019) pemilihan konselor sebaya di SMK di Jakarta Barat dilakukan dengan seleksi dari siswa yang mendaftarkan diri, pemilihan tersebut didasarkan dengan beberapa kriteria yakni memiliki kapasitas inteligensi minimal rata-rata atau di atas rata-rata, memiliki pengendalian emosi yang baik, memiliki keinginan untuk menolong sesama dan minat sosial yang tinggi.

Berbeda dengan kondisi di sekolah umum, pemilihan konselor sebaya di pesantren tidak hanya mempertimbangkan prestasi dan keaktifan individu, namun juga mempertimbangan pendapat teman yang akan menjadi konseli sebaya, dengan asumsi bahwa hubungan pertemanan di pesantren dengan intensitas pertemuan yang tinggi berpengaruh pada keterbukaan sesama santri (Ibandiyah & Hasanah (2021). Hal tersebut sejalan dengan teori ekologi yang dikemukakan Bronfenbrenner, bahwa lingkungan teman sebaya sebagai lingkup mikrosistem akan berpengaruh pada kondisi seseorang (Mujahidah, 2015). Hubungan tersebut juga ditemukan di MA TEI Multazam, sehingga pemilihan konselor sebaya mempertimbangkan rekomendasi wali kelas serta seluruh santri kelas XI.

Penerapan konseling sebaya merupakan alternatif yang dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahannya. Penelitian oleh Sadiyah & Hidayati (2020) menemukan bahwa konseling sebaya dapat membantu santri meningkatkan kemandirian di pesantren. Hal tersebut dipengaruhi oleh pandangan mengenai *role model* yakni konselor sebaya yang memberikan pengaruh terhadap perilaku mandiri klien. Fenomena tersebut sejalan dengan teori belajar Albert Bandura yang mengatakan bahwa seseorang akan memaknai informasi atau pengetahuan dari pengamatan di lingkungan sekitar dan mengolahnya menjadi pemahaman atau tindakan baru. Kondisi tersebut sesuai dengan temuan penelitian ini bahwa dukungan sosial sebaya berpengaruh terhadap sikap penerimaan diri santri. Melalui konseling sebaya, konseli menunjukkan perasaan lega karena dapat menceritakan permasalahannya secara terbuka dan mendapat perhatian dari konselor sebaya yang membantunya meningkatkan sikap penerimaan diri.

Penerapan konseling sebaya di sekolah berpeluang pada teratasinya permasalahan siswa yang sulit terbuka dengan guru atau orang dewasa lainnya. Ridha (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling sebaya pada sebuah SMA di Surabaya menunjukkan permasalahan siswa pada kategori rendah dan sedang dapat dibantu melalui proses konseling sebaya. Hal yang sangat mempengaruhi keberhasilannya adalah keterbukaan siswa terhadap konselor sebaya. Hubungan sebaya antar teman menjadikan siswa lebih nyaman dan dapat mengungkapkan permasalahannya dengan jujur. Selain itu, keterampilan yang dimiliki konselor melalui pelatihan yang berkelanjutan juga mempengaruhi keluwesan konselor sebaya dalam merespon permasalahan konseli, sehingga dapat secara efektif membantu permasalahan konseli sebaya.

Konseling sebaya oleh Purnoto, Wicaksono, Napisah (2019) efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Muncar. Melalui intervensi yang dilakukan kepada dua kelompok berbeda menyimpulkan bahwa penyesuaian diri meningkat pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi konseling sebaya. Selain itu, konseling sebaya yang dilakukan oleh Ibandiyah & Hasanah (2021) menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada tingkat penyesuaian diri santri putri setelah dilakukan konseling sebaya.

Pada eksperimen yang dilakukan di MA TEI Multazam terdapat hasil yang signifikan dari rerata *pre-test* dan *post-test* sebesar 20,375. Berdasarkan temuan tersebut, konseling sebaya dapat membantu teratasinya permasalahan santri, sehingga dapat diterapkan pula dalam lembaga sekolah ataupun kelompok lainnya. Faktor utama yang mempengaruhi proses konseling sebaya adalah keterbukaan konseli dan dukungan sosial yang didapatkan melalui proses konseling sebaya. Keterbukaan tersebut memberikan peluang pada konselor sebaya

untuk dapat memberikan respon dan bantuan untuk meningkatkan sikap penerimaan diri konseli.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai sikap penerimaan diri santri putri di MA TEI Multazam, terdapat efektivitas konseling sebaya terhadap peningkatan sikap penerimaan diri santri putri kelas XI. Penelitian ini menemukan hasil bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan penerimaan diri santri, namun pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai aspek sasaran setiap pertemuan intervensi, sehingga perubahan yang dialami subjek dapat terukur lebih rinci, termasuk mengenai frekuensi pertemuan untuk memaksimalkan pelaksanaan konseling sebaya.

Konseling sebaya dapat diterapkan sebagai program tetap sekolah untuk mengeksplorasi kemampuan dan membantu santri dalam mengatasi permasalahan dalam keseharian di pesantren. Adapun evaluasi berkala perlu dilakukan oleh bagian kesiswaan untuk mengetahui kondisi dan permasalahan santri, selain itu *sharing session* dengan pendekatan kelompok juga dapat dilakukan di asrama untuk membantu santri agar dapat terbuka dan menunjukkan perhatian satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Awal, Dukungan Psikologis, Untuk Anak, and D. A. N. Remaja. 2019. "Dukungan Psikologis Awal Untuk Anak Dan Remaja."
- Ayatullah. 2016. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penerimaan Diri Santri Pondok Pesantren Al-Islam Genengan Mojokerto." Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.
- Corey, G. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: Refita Aditama.
- Erhamwilda. 2015. *Konseling Sebaya: Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Heriyadi, Akbar. 2013. "(Self Acceptance) Siswa Kelas Viii Melalui Konseling Realita Di Smp Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pematang."
- Herlina. 2012. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hidayatullah Agung & Hidayati. 2021. "Penerimaan Diri Orangtua Pada Anak Retardasi Mental." *Jurnal Emphaty* 4 No 1.
- Hikmawati & Fenti. 2020. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Hunainah. 2016. *Teori Dan Implentasi Model Konseling Sebaya*.
- Hurlock, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibandiyah, Is Zuhrotunnisa, and Muhimmatul Hasanah. 2021. "Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 01(02):89–99.
- Istati, Mufida, and Anwar Hafidzi. 2020. "Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern." *Al-*

- Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(1):13. doi: 10.24014/0.8710505.
- Jais, Mutiara, Isep Zaenal Arifin, and Dudy Imanuddin Effendy. 2018. “Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Lifeskill Remaja.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* *Jurnal Bimbingan ...* 6(1):57–75.
- Kurniawan, Y. & Ajat Sudrajat. 2017. “Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa Ts (Madrasah Tsanawiyah).” *SOCIA* 14 No 2.
- Laily, Ita Mufidatul. 2019. “Fenomena Stress Di Kalangan Santri Putri Penghafal Nadhom Alfiyah Di Pesantren Al-Falah Putri Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.” UIN SATU Tulungagung.
- Marlina. 2017. “Hubungan Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Pada Lanjut Usi Di Pantj Jompo.” Univeristas Islam Negeri SUSKA Riau.
- Prayitno & Amti E. 2018. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnoto, Wicaksono, Napisah. 2019. “Konseling Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Muncar.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 8 No. 2:171–79.
- Ridha, Andi Ahmad. 2019. “Penerapan Konselor Sebaya Dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah.” *Jurnal Psikologi* 15(1):25. doi: 10.24014/jp.v15i1.6549.
- Risnawaty, Widya, Sandi Kartasasmita, and Denrich Suryadi. 2019. “Peer Counselor Training for High School Students in West Jakarta.” *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 3(2):108–19. doi: 10.25170/mitra.v3i2.350.
- Sadiyah, Elok Halimatus, and Fina Hidayati. 2020. “Meningkatkan Kemandirian Santri Melalui Pendampingan Konseling Sebaya (Peer Counseling).” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17(1):36. doi: 10.18860/psi.v17i1.9652.
- Saifuddin, Saifuddin. 2021. “Penerapan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Makassar.” *DISHUM: DDI Islamic Studies and Humanities Research* 1(1):64–75. doi: 10.36915/dishum.v1i1.6.
- Santrock, John W. 2003. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Edisi Keen. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. 2002. “Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi.” *Jurnal Psikologi* 2(Tidak dipublikasikan):Universitas Gadjah Mada.
- Wahyuningjati, Novia Dwi. 2015. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Ibu Yang Mempunyai Anak Retardasi Mental Tugas Akhir.”