

GAMBARAN KONSEP DIRI KONSELOR SEBAYA (STUDI FENOMENOLOGIS)

Rifda Darin Nisrina

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
rifdadarinnisrina@gmail.com

ABSTRAK

Konsep diri adalah hal yang sangat dinamis dan mungkin berubah sepanjang waktu. Mahasiswa psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya menghadapi berbagai dinamika yang berpengaruh pada konsep diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggali gambaran konsep diri mahasiswa psikologi yang menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan penelitian berjumlah tiga orang dengan kriteria berjenis kelamin perempuan, berusia 21 tahun, merupakan mahasiswa psikologi, dan telah menjalani kewajiban sebagai konselor sebaya selama satu tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan tiga tema induk, yaitu: (1) pengalaman bermakna mendukung dan mendengarkan sesama sebagai konselor sebaya, (2) perubahan konsep diri yang baik, dan (3) makna peran konselor sebagai titik awal kedewasaan. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi konselor sebaya berkontribusi pada pembentukan konsep diri melalui interaksi dengan klien dan proses refleksi diri. Partisipan mengembangkan kemampuan untuk menyampingkan ego, menerima diri dan orang lain secara utuh, serta memahami kompleksitas dinamika individu. Oleh karena itu, peran konselor sebaya membantu membentuk konsep diri partisipan. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa keterlibatan dalam konseling sebaya tidak hanya mendukung orang lain, tetapi juga menjadi sarana pendewasaan personal bagi konselor itu sendiri.

Kata kunci: konsep diri; konseling sebaya; konselor sebaya.

THE SELF-CONCEPT OF PEER COUNSELORS (A PHENOMENOLOGICAL STUDY)

Rifda Darin Nisrina

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
rifdadarinnisrina@gmail.com

ABSTRACT

Self-concept is a highly dynamic construct that can change over time. Psychology students who serve as peer counselors encounter various dynamics that influence their self-concept. This study aims to explore the self-concept of psychology students who undertake the role of peer counselors. Using a qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), this study involved three female participants aged 21 years who are psychology students and have served as peer counselors for one year. Data were collected through semi-structured interviews. The study identified three primary themes: (1) meaningful experiences of supporting and listening to others as peer counselors, (2) constructive changes in self-concept, and (3) the role of peer counseling as a starting point for maturity. The findings indicate that the experience of being a peer counselor contributes to self-concept formation through interactions with clients and self-reflection. Participants developed the ability to set aside their ego, accept themselves and others holistically, and understand the complexities of individual dynamics. Thus, the role of peer counseling helps shape participants' self-concept. This study highlights that involvement in peer counseling not only supports others but also serves as a medium for personal growth and maturity for the counselors themselves.

Keywords: self concept; peer counselor; peer counseling.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Idealnya, mahasiswa sebagai individu yang sudah menyelesaikan masa remaja dan memasuki tahapan dewasa awal seharusnya sudah mampu mencapai dan menyelesaikan setiap tugas perkembangan tahap sebelumnya dengan baik. Pada masa dewasa awal, mahasiswa diharapkan sudah memiliki pemahaman baik tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dari kehidupan. Penelitian yang dilakukan Safitri (2018) dengan *setting* di salah satu perguruan tinggi menyebutkan bahwa tidak semua mahasiswa berhasil menyelesaikan tugas perkembangan, misalnya mahasiswa angkatan 2015 reguler menunjukkan kesulitan pada aspek kematangan intelektual, yang mencakup sikap kritis, rasionalitas, kemampuan membela hak pribadi, dan penilaian realistis. Di sisi lain, mahasiswa angkatan 2015 paralel memiliki nilai terendah dalam aspek kematangan emosional, mengindikasikan masalah dalam kebebasan mengemukakan pendapat, kecemasan, pengenalan emosi, dan stabilitas emosional. Mahasiswa angkatan 2016 reguler memiliki masalah pada kematangan hubungan dengan teman sebaya, yang menunjukkan adanya kesulitan dalam kemampuan berempati, bekerja sama, dan berinteraksi secara sosial. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2016 paralel memiliki

masalah dalam landasan perilaku etis, seperti kejujuran, hormat kepada orang tua, dan sopan santun. Mahasiswa angkatan 2017 reguler juga mengalami kesulitan dalam landasan perilaku etis dan beberapa aspek lainnya, termasuk kematangan emosional, hubungan dengan teman sebaya, kematangan intelektual, dan persiapan diri untuk pernikahan. Oleh karena itu, tidak semua orang berhasil dalam mengembangkan pemahaman yang baik tentang diri mereka. Harapan yang tidak realistis dari individu atau lingkungan sosial, seperti menuntut perilaku yang melampaui kemampuan fisik atau psikologis, serta kegagalan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan, dapat menjadi hambatan bagi seseorang untuk memenuhi tugas perkembangannya dan menyebabkan krisis saat mereka berpindah dari satu tahap ke tahap lainnya (Hardi, 2022). Ketidakberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkembangan bisa menyebabkan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengembangkan gambaran yang baik dan ideal mengenai diri sendiri.

Cara individu menggambarkan dan mendefinisikan diri akan membentuk suatu konsep mengenai diri sendiri. Konsep diri ada dua, yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Calhoun (dalam Saikia, 2020) menyatakan individu dengan konsep diri positif merasa bahagia dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, individu perlu memiliki konsep diri yang positif agar bisa menjalani kehidupan dengan nyaman. Namun, beberapa orang mengalami tantangan dalam membangun konsep diri positif. Misalnya pada penelitian yang dilakukan Wijaya (2021) bahwa individu pada masa

dewasa awal yang gagal menyelesaikan tugas perkembangan dan mengembangkan gangguan psikologis berupa *maladaptive daydreaming* memiliki konsep diri negatif dikarenakan kurangnya motivasi, perhatian, dan dukungan dari orang terdekatnya terutama keluarga. Konsep diri yang negatif menyebabkan kesulitan dalam menghadapi realita dan memenuhi tugas perkembangan seperti mencari pekerjaan, membangun hubungan dengan orang lain, kesulitan dalam menentukan tujuan hidup dan merasa kurang memiliki makna hidup, yang pada gilirannya dapat mengurangi semangat mereka untuk menghadapi tantangan dan mengatasi masalah sehingga mereka cenderung menjadi pasif atau bahkan merasa tidak berdaya (Wijaya, 2021).

Keyakinan individu tentang diri mereka sendiri tidak ditetapkan secara konkret (Weiten, 2015). Konsep diri merupakan hal yang dinamis dan dapat mengalami perubahan sepanjang waktu (Saikia, 2020). Pengamatan terhadap diri sendiri, umpan balik dari orang lain, konteks sosial, dan nilai-nilai budaya punya andil yang besar dalam membentuk konsep diri seseorang (Weiten dkk., 2015). Selain itu, konsep diri juga berkaitan erat dengan *self-esteem*. Apabila seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah, maka individu cenderung tidak bisa memahami dan menggambarkan diri sendiri dengan baik (Baumiester, dalam Weiten, dkk., 2015). Salah satu cara untuk mengubah konsep diri adalah dengan membantu orang lain dan terlibat dalam aktivitas sosial yang bermakna. Dore (2017) menyatakan bahwa membantu orang lain mengatur emosi mereka akan membantu kita mengatur emosi kita sendiri,

mengurangi gejala depresi, dan pada akhirnya, meningkatkan kesejahteraan emosional kita dan membantu kita memahami diri sendiri. Selain itu, Mendoza (2015) menyatakan bahwa meskipun para *peer support* tidak mengharapkan manfaat khusus dari membantu orang lain, tapi menjadi *peer support* untuk orang-orang yang kecanduan narkoba memperkuat kemampuan pekerja untuk menjaga pemulihan pribadi dengan menjaga mereka tetap terhubung dengan komunitas pendukung, menyediakan kesempatan untuk berkontribusi, memberi kesempatan untuk "membayar ke depan" (memberi kembali), serta memberikan rasa pencapaian karena terlibat dalam pemulihan individu lain, dan membantu mereka memahami diri sendiri.

Salah satu cara membantu orang lain adalah dengan melalui kegiatan *peer counselling* atau konseling sebaya. Pengertian konseling sebaya menurut Tindal dan Gray (dalam Prasetiawan, 2016) adalah berbagai perilaku menolong antarpribadi yang dilakukan oleh individu non-profesional dengan tujuan untuk menolong orang lain. Konseling sebaya dilakukan oleh konselor sebaya. Konselor sebaya adalah individu yang telah menjalani pelatihan khusus untuk menjadi pendukung dan konselor bagi orang lain. Konseling sebaya merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menyelesaikan berbagai masalah. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Ellis (2022) yang mengemukakan bahwa *peer counseling* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ellis (2022) juga menyebutkan bahwa konseling sebaya efektif untuk mengurangi stress

bimbingan skripsi pada mahasiswa. Kemudian, Haider (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konseling sebaya berbasis komunitas dapat membantu memberikan informasi, dorongan, dan dukungan terhadap ibu yang berprofesi di sektor garmen dan ibu yang tidak bekerja dalam penerapan pemberian ASI optimal di Bangladesh.

Dilansir dari *oasis counseling*, testimoni dari seorang konselor sebaya menyatakan bahwa selama setahun berperan sebagai konselor sebaya, konselor menemukan banyak manfaat, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang-orang yang ia bantu. Ia merasa bahagia karena bisa memberikan bantuan dan merasa bermanfaat bagi orang lain. Ada rasa bangga ketika seseorang mempercayainya untuk berbagi rahasia dan meminta saran. Selain itu, ia juga banyak belajar dari pengalaman orang lain. Setiap orang memiliki masalah dan pengalaman yang unik, dan mendengarkan cerita mereka memberinya wawasan yang berharga (*Oasis Counseling*, 2020). Selanjutnya, dilansir dari *DESC.org* bahwa para konselor sebaya yang bekerja dengan komunitas yang mengalami tunawisma, gangguan kesehatan mental, atau penyalahgunaan zat menemukan bahwa dengan memberikan dukungan kepada klien mereka, mereka juga memperkuat pemulihan pribadi dan meningkatkan keterampilan sosial mereka sendiri. Saat para konselor sebaya berbagi pengalaman dan memberikan harapan kepada klien, mereka juga merasakan makna dan tujuan dalam pekerjaan mereka. Hal tersebut juga membantu mereka tetap terhubung dengan komunitas pendukung dan

memberi rasa pencapaian saat melihat klien mereka berkembang (*DESC.org*, 2022). Kemudian, berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh *Channel Kindness* dengan salah satu konselor sebaya, diketahui bahwa konselor tersebut menghadapi banyak tantangan kesehatan mental selama masa kanak-kanak dan remaja, termasuk mengalami gangguan makan (*eating disorder*) yang parah sehingga harus menjalani perawatan di rumah sakit beberapa kali. Tantangan besar yang dihadapinya setelah sembuh sepenuhnya adalah bergulat dengan pertanyaan tentang identitas, yakni "Siapakah saya di luar penyakit saya?" Meskipun pengobatan dan terapi membantunya dalam menjalani kehidupan sehari-hari, ia merasa bahwa aspek membangun identitasnya kurang mendapat perhatian. Baginya, memahami identitas dan konsep diri adalah kunci untuk membangun kepercayaan diri yang kokoh. Menjadi seorang konselor sebaya memberinya kesempatan untuk memperkuat identitasnya sebagai seorang advokat kesehatan mental dan belajar untuk memberikan dukungan kepada orang lain dengan penuh empati, sehingga ia juga dapat belajar untuk memberikan empati dan belajar untuk memahami dirinya sendiri (*Channel Kindness*, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kiritani (2015) menyatakan bahwa menyatakan bahwa partisipasi dalam program konseling sebaya seperti meningkatkan konsep diri konselor melalui peningkatan kompetensi teknis (misalnya *active listening*), refleksi diri, peningkatan motivasi, dan jaringan sosial. Konselor melaporkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam mendukung orang lain, kemampuan

membedakan peran profesional dan pribadi, serta validasi sosial dari umpan balik positif. Oleh karena itu, membantu orang lain menjadi proses timbal balik yang memberikan dampak positif bagi semua pihak yang terlibat dan membuktikan bahwa membantu orang lain juga berarti membantu diri sendiri.

Mahasiswa jurusan psikologi telah memperoleh berbagai pengetahuan dalam bidang psikologi, manusia, filsafat, dan bahkan psikologi konseling. Dalam perjalanan akademik mereka, banyak yang telah mengasah keterampilan mereka dengan mengambil peran sebagai konselor sebaya. Pengalaman konselor sebaya memengaruhi cara mereka menggambarkan dan memahami diri mereka sendiri. Sebagai individu non-profesional yang berupaya memberikan bantuan kepada orang lain, konselor sebaya dapat mengalami perubahan dalam persepsi terhadap diri mereka sendiri sebagai akibat dari interaksi mereka dengan konseli dan tantangan yang mereka hadapi.

Namun, meskipun peran sebagai konselor sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap konsep diri, penelitian yang secara khusus mendalami pengalaman ini, terutama di kalangan mahasiswa psikologi, masih sangat terbatas. Penelitian yang dilakukan oleh Oulanova (2014) merupakan penelitian yang paling mendekati dari sudut pandang metode penelitian dan fenomena yang diangkat. Penelitian ini mendiskusikan bahwa konseling sebaya yang dilakukan konselor sebaya yang pernah kehilangan orang yang

dicintai karena bunuh diri dianggap sebagai proses transformasi yang memungkinkan konselor untuk menghadapi kesunyian, isolasi, dan kesepian yang dirasakan setelah kehilangan akibat orang terdekatnya bunuh diri. Melalui peran sebagai konselor sebaya, mereka tidak hanya membantu penyintas lain, tetapi juga melakukan penyembuhan pada diri sendiri. Ketika konselor sebaya berhasil membantu orang lain yang mengalami situasi serupa, mereka membangun rasa makna dan tujuan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan konsep diri mereka sendiri. Peran ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk memaknai pengalaman traumatis dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Hal ini juga sejalan dengan prinsip *The Helper Therapy Principle Riessman* yang menyatakan bahwa dengan membantu seseorang dengan masalah yang sama, maka si penolong juga mendapatkan keuntungan dan mungkin si penolonglah yang mendapatkan keuntungan terbesar dari hubungan tersebut (Scannel, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang konsep diri para mahasiswa psikologi yang mengambil peran sebagai konselor sebaya melalui pendekatan kualitatif dengan teknik analisis *interpretative phenomenological analysis*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran konsep diri mahasiswa jurusan psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya?

C. Tujuan Penelitian

Memahami gambaran konsep diri mahasiswa jurusan psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Manfaat teoritisnya adalah untuk menambah literatur dalam bidang psikologi klinis dan psikologi sosial mengenai bagaimana gambaran konsep diri mahasiswa jurusan psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya.

Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini akan membantu mahasiswa jurusan psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep diri mereka sendiri.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian akan menambah wawasan masyarakat mengenai konsep diri, konseling sebaya, dan konselor sebaya serta gambaran konsep diri pada konselor sebaya.