

KONSELING TEMAN SEBAYA (*PEER COUNSELING*) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE*

Hardi Prasetiawan *)
hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Abstrak

Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga, melalui konseling teman sebaya (*peer counseling*) para remaja dapat saling menerima masukan/umpan balik dari setiap teman-temannya tentang kemampuannya dalam menilai apa saja yang dilakukannya dengan apa yang remaja lain kerjakan. Melalui konseling teman sebaya capaiannya adalah para remaja yang kecanduan *game online* dapat mengurangi waktu bermainnya yang berlebihan atau bahkan tidak memiliki batasan waktunya.

Kata kunci : Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*), Remaja, Kecanduan *Game Online*.

Abstract

One of the most important functions of the peer group is to provide resources and comparative about the world outside the family, through counseling peers (peer counseling) teenagers are able to receive input / feedback from any of her friends about her ability to assess what do what other teens do. Through peer counseling achievements are teenagers who kecanduan online games can reduce excessive play time or even do not have a time limit .

Keywords : Peer Counseling, Adolescents , Online Game Addiction

* **Hardi Prasetiawan** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Teman sebaya merupakan salah satu figur penting (*significant others*) yang sangat berperan memberi warna pada berbagai aspek perkembangan individu. Pada masa remaja, ketertarikan dan ikatan terhadap teman sebaya menjadi sangat kuat. Hal ini terbukti karena banyak remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahaminya. Keadaan ini sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif karena memiliki anggapan bahwa hanya sesama remaja-lah yang dapat saling memahami.

Jenjang pendidikan formal terdapat siswa menengah pertama hingga menengah atas dan sesuai dengan usia perkembangannya masa itu berada pada masa remaja. Pada masa remaja, ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya menjadi sangat kuat. Sebagian (besar) siswa (remaja) lebih sering membicarakan masalah-masalah seriusnya dengan teman sebaya,

dibandingkan dengan orang tua dan guru pembimbing.

Hubungan yang baik di antara teman sebaya dapat membantu perkembangan aspek sosial remaja secara normal. Remaja yang kurang aktif bergabung dengan teman-temannya sering ditolak oleh teman sebayanya dan dapat berisiko kesepian sehingga menderita depresi. Pada perkembangannya sejumlah masalah seperti kenakalan dan kecanduan *game online*. Gladding (2012) mengungkapkan bahwa dalam interaksi teman sebaya memungkinkan terjadinya proses identifikasi, kerjasama dan proses kolaborasi. Proses-proses tersebut akan mewarnai proses pembentukan tingkah laku yang khas pada remaja.

Bagi sebagian besar remaja teman merupakan "kekayaan" yang sangat besar maknanya. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi dan pengaruh diantara remaja sangat intensif. Berbagai sikap dan tingkah laku (positif maupun negatif) akan dengan mudah menyebar dari satu remaja

ke remaja lainnya. Hal yang demikian merupakan peluang dan tantangan bagi konselor untuk memberikan intervensi secara tepat, salah satu diantaranya adalah dengan membangun konseling teman sebaya.

Pada awalnya konseling teman sebaya muncul dengan konsep *peer support* yang dimulai pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik (Carter, 2005). Dalam konsep tersebut diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan alkohol dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi kecanduan tersebut dapat lebih efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol. Dari tahun ke tahun konsep teman sebaya terus merambah ke sejumlah *setting* dan *issue* baik di dalam ranah akademik maupun non-akademik

Menurut Carr, 1981 (dalam Suwarjo, 2008) pada dasarnya konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu

remaja-remaja lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Tindall dan Gray, 1985 (dalam Suwarjo, 2008) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray, 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.

Definisi lain menekankan konseling teman sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan Kan (1996) "*Peer counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers*". Meskipun demikian, Kan mengakui bahwa keberadaan konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua

aspek yaitu teknik dan pendekatan. Berbeda dengan Tindall dan Gray, Kan membedakan antara konseling teman sebaya dengan dukungan teman sebaya (*peer support*). Menurut Kan *peer support* lebih bersifat umum (bantuan informal; saran umum dan nasehat diberikan oleh dan untuk teman sebaya); sementara *peer counseling* merupakan suatu metode yang terstruktur.

Konseling teman sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling teman sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan

keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling teman sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu *respect*.

Menurut Carr, 1981 (dalam Suwarjo, 2008) konseling teman sebaya dipandang penting karena sebagian besar remaja lebih sering membicarakan masalah-masalahnya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat serius pun para remaja senang membicarakan dengan teman sebayanya (sahabat). Walaupun terdapat remaja yang akhirnya menceritakan masalah serius yang dialami kepada orang tua, pembimbing atau gurunya, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu). Hal tersebut dapat terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta

ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat.

PEMBAHASAN

1. Konseling Teman Sebaya

Tindall dan Gray, 1985 (dalam Suwarjo, 2008 : 5) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall & Gray, 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.

Pada hakikatnya konseling teman sebaya adalah konseling antara konselor ahli dengan konseli dengan menggunakan perantara teman sebaya dari para konseli (*counseling through peers*). “Konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. “Konselor”

sebaya adalah para siswa (remaja asuh) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. Kehadiran “konselor” sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor ahli. Dalam konseling teman sebaya, “konselor” sebaya adalah sahabat karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan *personal*-nya, “konselor” teman sebaya memperoleh pelatihan untuk secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses belajar serta perkembangan diri dan rekan-rekannya. Pada tataran tertentu, dimana para “konselor” teman sebaya menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam membantu temannya, para “konselor” teman sebaya dapat berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan. “Konselor” sebaya juga diharapkan dapat mengajak atau menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada konselor ahli. Dengan kata lain,

”konselor” teman sebaya adalah jembatan penghubung (*bridge*) antara konselor dengan remaja-remaja asuh (konseli).

Fungsi *bridging* ”konselor” teman sebaya berlaku dalam dua arti yaitu menjembatani layanannya, yaitu layanan konselor ahli kepada konseli, dan atau menjembatani konseli untuk bersedia datang guna memperoleh layanan dari konselor ahli. “Konselor” sebaya terlatih yang direkrut dari jaringan kerja sosial memungkinkan terjadinya sejumlah kontak yang spontan dan informal. Kontak-kontak yang demikian memiliki *multiplied impact* pada berbagai aspek dari remaja asuh lainnya. Kontak-kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa (remaja asuh) yang tidak sempat atau tidak bersedia berjumpa dengan konselor.

Kontak-kontak yang terjadi dalam konseling teman sebaya dilakukan dengan memegang

prinsip-prinsip menurut Kan, 1996 (dalam Suwarjo, 2008 : 11) yaitu sebagai berikut :

- a. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam sesi-sesi konseling teman sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama yang tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
- b. Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan “konseli” dihormati.
- c. Tidak ada penilaian (*judgment*) dalam sesi konseling teman sebaya.
- d. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling teman sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
- e. Teman yang dibantu (“konseli”) bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri sesi.

- f. Konseling teman sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*).
- g. Setiap saat “konseli” membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling teman sebaya, dia dialih tangankan kepada konselor ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
- h. Kapanpun membutuhkan, “konseli” memperoleh informasi yang jelas tentang konseling teman sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling teman sebaya sebelum memanfaatkan layanan tersebut.
- i. Selain prinsip-prinsip di atas, dalam konseling teman sebaya juga berlaku prinsip bahwa segala keputusan akhir yang diambil ”konseli” berada pada tangan dan tanggung jawab “konseli”.

2. Tujuan Konseling Teman

Sebaya

Remaja membutuhkan afeksi dari remaja lainnya dan

membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian dan rasa nyaman ketika menghadapi masalah, butuh orang yang mau mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan dan perasaan seperti rasa marah, takut, cemas, dan keraguan. Semua hal tersebut dapat difasilitasi melalui konseling teman sebaya. Adapun konseling teman sebaya memiliki tujuan tertentu, dalam hal ini membantu remaja mereduksi kecanduan *game online* seperti :

- a. Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman diantara sahabat yang baik.
- b. Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlukan sebagai seorang sahabat yang baik.
- c. Mengembangkan keterampilan dasar berkomunikasi secara interpersonal yang

diperlukan dalam membantu orang lain.

- d. Memaknai dan memanfaatkan secara positif kehadiran teman sebaya sebagai salah satu sumber kecanduan *game online*-nya.
- e. Mengembangkan keterampilan dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan.
- f. Membangun komitmen pribadi terhadap berbagai keputusan yang telah ditetapkan untuk menyongsong kehidupan yang lebih baik.

3. Kecanduan *Game Online*

Menurut Van Rooij (2011 : 66) *video game addiction as an addiction-like behavioral problem which presents as: a loss of control, an increase in conflict, preoccupation with gaming, the utilization of games for purposes of coping/mood modification, and withdrawal symptoms if the gamer is forced to quit.*

Dari pengertian kecanduan *game online* di atas dapat dijelaskan bahwa kecanduan video game sebagai kecanduan seperti masalah perilaku yang

menyajikan sebagai: hilangnya kontrol, peningkatan konflik, keasyikan dengan game, pemanfaatan permainan untuk tujuan mengatasi suasana-hati modifikasi, dan gejala penarikan jika gamer dipaksa untuk berhenti

Menurut Griffiths dan Kuss (2012 : 3) seseorang dikatakan kecanduan apabila memenuhi minimal tiga dari enam kriteria, yaitu sebagai berikut :

- a. ***Salience***: menunjukkan dominasi aktivitas bermain *game* dalam pikiran dan tingkah laku.
 - 1) *Cognitive salience*: dominasi aktivitas bermain *game* pada level pikiran.
 - 2) *Behavioral salience*: dominasi aktivitas bermain *game* pada level tingkah laku.
- b. ***Euphoria***: mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain *game*.
- c. ***Conflict***: pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-

orang yang ada di sekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.

1) *Interpersonal conflict* (*eksternal*): konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

2) *Intrapersonal conflict* (*internal*): konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.

d. **Tolerance** : aktivitas tersebut mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.

e. **Withdrawal** : menarik diri atau menghentikan aktivitas bermain *game online*. Dengan menghentikan aktivitas tersebut, gejala yang akan ditimbulkan adalah munculnya perasaan cemas, gelisah atau tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain *game online*.

f. **Relapse and Reinstatement**:

kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku *addictive* atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Kecenderungan untuk mengulang bermain *game online* menunjukkan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain *game online*.

Sehingga, kecanduan *game online* adalah suatu aktivitas atau substansi terhadap suatu jenis permainan komputer berupa *game online* yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Khusus remaja yang masih di bangku sekolah, perlu menjadi bahan perhatian akibat kecanduan *game online*. Sesuatu yang dilakukan secara berlebihan tidak akan pernah berujung dengan baik. Remaja yang sudah kecanduan *game online* perlu diatasi melalui *peer*

counseling agar remaja dapat saling memperhatikan dan mengatur waktu belajar dan bermainnya dengan baik sehingga lebih efektif dan efisien. *Peer counseling* dapat membantu remaja saling memperhatikan dan bertukar pengalaman agar terorganisasi dengan baik sehingga dapat membentuk remaja yang disiplin dan lebih bertanggung jawab.

4. Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah ketergantungan atau kondisi terikat yang sangat kuat secara fisik dan psikologis terhadap permainan *game online*, dan jika hasrat untuk memainkan *game online* tidak terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan terhukum atau perasaan tidak menyenangkan bagi remaja yang bersangkutan. Dengan ketergantungan terhadap *game online*, remaja yang

bersangkutan akan memperoleh kesenangan, kenyamanan serta keasyikan tersendiri sehingga frekuensi dan durasi dalam bermain *game online* akan terus meningkat dari waktu ke waktu, bahkan akan membuat semuanya tidak terkontrol, yang salah satunya berdampak pada situasi antisosial.

Ciri-ciri seorang remaja yang sudah kecanduan *game online* umumnya antara lain: marah apabila dibatasi waktunya untuk menggunakan bermain *game online*, cenderung enggan berkomunikasi dengan orang lain, bersifat tertutup atau hanya mau berteman dengan orang tertentu saja dan tidak mau melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*. Selain itu, ada beberapa komponen-komponen inti yang bisa mengidentifikasi remaja yang kecanduan *game online* adalah *salience*, *conflict* dan *euphoria*. Sebagai tambahannya adalah *tolerance*, *withdrawal*, *relapse* dan *reinstatement*, komponen-komponen ini merupakan

komponen umum dalam sebuah kecanduan. *Tolerance* berkembang sebagai kebutuhan pada seseorang yang kecanduan untuk meningkatkan ketergantungannya pada tingkah laku bermain *game online* untuk mendapatkan pengalaman yang sama dibandingkan pada saat bagian awal kecanduan. Efek *withdrawal* merupakan reaksi tidak menyenangkan pada saat menghentikan aktivitas kecanduannya. Sementara *relapse dan reinstatement* merupakan pengembalian kepada keadaan semula dari kecanduan, walaupun setelah periode penahanan aktivitasnya.

Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. “Konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. “Konselor” sebaya adalah para siswa (remaja asuh) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli.

Menurut Suwarjo (2008) pengembangan konseling teman sebaya dilakukan melalui tahap-tahap yaitu:

1. Pemilihan calon “konselor” sebaya
2. Pelatihan calon “konselor” sebaya
3. Pengorganisasian pelaksanaan konseling teman sebaya

PENUTUP

Memperhatikan pentingnya peran teman sebaya, pengembangan lingkungan teman sebaya yang positif merupakan cara efektif yang dapat ditempuh untuk mendukung perkembangan remaja. Dalam kaitannya dengan keuntungan remaja memiliki kelompok teman sebaya yang positif, kelompok teman sebaya yang positif memungkinkan remaja merasa diterima, memungkinkan remaja melakukan katarsis, serta memungkinkan remaja menguji nilai-nilai baru dan pandangan-pandangan baru. Penegasan bahwa kelompok teman sebaya yang positif dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk saling membantu orang lain dan mendorong

remaja untuk mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif.

Konseling teman sebaya merupakan konseling yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang 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. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, R.A. 1981. *Theory And Practice Of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment And Immigration Commission.
- Carter, T. D. 2005. *Peer Counseling: Roles, Functions, Boundaries*. ILRU Program. [Online]. Tersedia:
- http://www.peercounseling.com. Akses 11 Januari 2016.
- Corey, G. 2005. *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. (7th Eds.). Canada: Brooks/Cole.
- Gladding, S. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Cetakan I. Edisi Ke Enam. Jakarta: Indeks.
- Griffiths, M. D. & Kuss, D. J. 2012. *Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research*. Journal of Behavioral Addictions, 1(1), 3–22. doi:10.1556/JBA.1.2012.1.1
- Kan, P.V. 1996. *Peer Counseling in Explanation*. [Online]. Tersedia: http://www.peercounseling.com. Akses 22 Agustus 2006.
- Suwarjo. 2008. *Pedoman Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi*. Makalah disajikan Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikolog perkembangan Remaja& Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Santrock, J.W. 2004. *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston : McGraw-Hill Companies.

- Suranata, Kadek. 2013. "Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha". *Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. 2, No. 2, Oktober 2013
- Steinberg, Laurance. 1993. *Adolescence*. New York : Mc. Graw-Hill, Inc.
- Van Rooij, A. J. 2011. *Online Video Game Addiction*. Exploring a new phenomenon [PhD Thesis]. Rotterdam, The Netherlands: Erasmus University Rotterdam.