

**PENGARUH KONSELING TEMAN SEBAYA TERHADAP
HOPELESSNESS SANTRIWATI REMAJA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana



OLEH:

MILA ROSYTA NOOR AWALIN

NIM: 181221230

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

TAHUN 2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Rosyta Noor Awalin
NIM : 181221230
Tempat, Tanggal Lahir : Kudus, 1 Januari 2000
Progam Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Komunikasi dan Dakwah
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Mendungan RT 03/RW 05 Pabelan, Kartasura,
Sukoharjo
Judul : Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap
Hopelessness Santriwati Remaja Awal .

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 18 Oktober 2022

Penulis,



Mila Rosyta Noor Awalin

NIM. 18.12.2.1.230

Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Mila Rosyta Noor Awalinn

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah Universitas Islam Negeri
Raden Mas Said Surakarta di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Mila Rosyta Noor Awalinn
NIM : 181221230
Judul : Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Hopelessness
Santriwati Remaja Awal

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada
Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said
Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 18 Oktober 2022

Pembimbing,


Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 19890589 201903 1 004

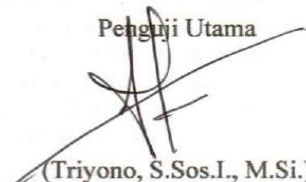
HALAMAN PENGESAHAN

**Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap *Hopelessness*
Santriwati Remaja Awal**

Disusun Oleh:
Mila Rosyta Noor Awalin
NIM. 181221230

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dawah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari ~~Senin~~ Tanggal ~~31 oktober~~ 2022
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial.
Surakarta, ~~27 Desember~~ 2022

Penguji Utama



(Triyono, S.Sos.I., M.Si.)

NIK. 19821012 201701 1 170

Penguji II/ Ketua Sidang



(Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.)
NIP. 19890589 201903 1 004

Penguji I/ Sekretaris Sidang



(Ulfa Fauzia Argesty, M.Si.)
NIP. 19911002 201908 2 001

Mengetahui,
Dekan ~~Fakultas Ushuluddin dan Dakwah~~



(Dewi Laila, M.Ag.)

NIP. 1970522 200312 1 001

ABSTRAK

Mila Rosyta Noor Awal. 181221230. Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap *Hopelessness* Santriwati Remaja Awal. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuludin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Hopelessness atau keputusasaan yang dialami oleh santriwati usia remaja awal perlu mendapat penanganan, karena *hopelessness* yang dialami santriwati membuat mereka mengalami gangguan tidur, hilangnya rasa percaya diri dan nantinya akan mengganggu performa fungsi psikologis yang akan menghambat aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *pre-experimental*, dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design*. Teknik penentuan subjek menggunakan *random purposive sampling* berjumlah 39 subjek. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS versi 22. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo.

Hasil Penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh dari konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati Assalaam yang dapat dilihat dari penurunan nilai *posttest*. Hasil perhitungan rata-rata skor *hopelessness* dari *Pretest* sebelum mengikuti layanan konseling teman sebaya adalah 50,6846 dan *Posttest* setelah mengikuti layanan konseling teman sebaya untuk melihat pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* menurun menjadi 36,9282 dengan skor penurunan 13,7564. Hasil uji hipotesis diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah 0,006. Jika $0,006 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya berpengaruh terhadap *hopelessness* santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo.

Kata kunci : *hopelessness*, konseling teman sebaya, santriwati

ABSTRACT

Mila Rosyta Noor Awalina. 181221230. The Effect of Peer Counseling on the Hopelessness of Early Adolescent Students. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta.

Hopelessness experienced by female students in their early teens needs to be treated, because the hopelessness experienced by female students causes them to experience sleep disturbances, loss of self-confidence and will later interfere with the performance of psychological functions which will hamper daily activities. The purpose of this study was to determine the effect of peer counseling on the hopelessness of young female students at the Islamic Modern Islamic Boarding School Assalaam Sukoharjo.

This study used a quantitative research method with a pre-experimental type, with the One Group Pretest and Posttest Design. Subject determination technique using random purposive sampling totaling 39 subjects. Methods of data collection using a questionnaire, observation and documentation. The data analysis technique used the t-test with the help of the SPSS 22nd version program. This research was conducted at the Assalaam Islamic Modern Islamic Boarding School, Sukoharjo.

The results of the study explain that there is an effect of peer counseling on the hopelessness of Assalaam female students which can be seen from the decrease in posttest scores. The results of calculating the average hopelessness score from the Pretest before attending peer counseling services was 50.6846 and the Posttest after attending peer counseling services to see the effect on feelings of hopelessness decreased to 36.9282 with a decreased score of 13.7564. The results of the hypothesis test are known to be sig. (2-tailed) is 0.006. If $0.006 < 0.05$ then H_0 is rejected. So it can be concluded that peer counseling has an effect on the hopelessness of young female students at the Islamic Modern Islamic Boarding School Assalaam Sukoharjo.

Keywords: hopelessness, peer counseling, female students

MOTTO

“Jika kamu tidak sanggup menahan
lelahnya belajar, maka kamu harus
sanggup menahan perihnya
kebodohan.”

-Imam Syafi'i-

HALAMAN PERSEMBAHAN

penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :
Kedua orang tua saya dan semua yang telah berjasa di
dalam hidup saya

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan ridho, hidayah, serta inayah-Nya sehingga tugas akhir dengan judul “Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Rasa *Hopelessness* Santriwati Assalaam” ini dapat penulis selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW karena berkat jasa Beliau nikmat Islam bisa kita rasakan saat ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Dengan segala keterbatasan yang penulis miliki, masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Semoga hasil Penulisan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi orang banyak.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta.

4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd selaku Sekretariat Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta dan juga selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu dalam membimbing, memotivasi, serta memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat layak sebagaimana mestinya.
5. Bapak Triyono, S.Sos.I., M.Si. dan Ibu Ulfa Fauzia Argesty, M.Si selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, kritik, saran dan masukan sehingga skripsin ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan yang baik.
7. Kepada kedua orangtua Bapak Iskandar dan Ibu Elis serta adek Hanida dan Arina yang senantiasa memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
8. Semua teman dan sahabat yang selalu memberikan bantuan, semangat, motivasi, dan doa-doanya dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Kepada para pihak yang telah memberikan ijin dan meluangkan waktunya hingga selesainya proses penyusunan skripsi ini.

Dengan tersusunya skripsi ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru bagi penulis maupun pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari apa yang diharapkan dan masih banyak kekurangan serta kelemahan di

dalamnya. Namun penulis senantiasa berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi

banyak orang serta dipergunakan oleh pihak-pihak yang berkepentingan.

Wassalamu''alaikum, Wr.Wb

Surakarta, 18 Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan.....	8
F. Manfaat Penulisan.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Konseling Teman Sebaya.....	15
B. Rasa Hopelessness	9
C. Faktor yang mempengaruhi rasa Hopelessness	14
D. Hubungan Konseling Teman Sebaya dengan Rasa Hopelessness Santriwati Assalaam	23
E. Hasil Penulisan Yang Relevan	24
F. Kerangka Berpikir	26
G. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENULISAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penulisan.....	29
B. Jenis Penulisan	30
C. Populasi dan Sampel	32

D. Teknik pengumpulan data	33
E. Variabel Penulisan	34
F. Definisi operasional	35
G. Uji Instrumen Penulisan	37
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Lokasi Penulisan	39
B. Deskripsi Data	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis Data	53
D. Pembahasan	57
BAB V	60
PENUTUP	60
A. SIMPULAN	60
B. Keterbatasan Penulisan	60
E. SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	63
Lampiran 1. Laporan Observasi	66
Lampiran 2. Angket	67
Lampiran 3. Lembar Kesiediaan Konseli	68
Lampiran 4. Lembar Kesiediaan Konselor Teman Sebaya	69
Lampiran 5. Timeline Penulisan	70
Lampiran 6. Materi Konselor Teman Sebaya	71
Lampiran 7. Uji Normalitas	79
Lampiran 8. Uji t	80
Lampiran 9. Dokumentasi Penulisan	81
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3. 2 Variabel Penelitian	35
Gambar 3. 3 Rumus uji t	38
Gambar 4. 1 Grafik batang hasil <i>posttest</i> dan <i>pretest</i>	52
Gambar 4. 2 Grafik Normalitas.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	29
Tabel 3. 2 Definisi Operasional..	35
Tabel 4. 1 Hasil <i>Prestest</i> Seluruh Santriwati Perkategori	41
Tabel 4. 2 Hasil <i>Prestest</i> Santriwati yang menjadi subjek.....	42
Tabel 4. 3 Hasil <i>Posttest</i> Santriwati	47
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Drop Score</i> Santriwati	48
Tabel 4. 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kategori Tinggi.....	50
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kategori Sedang.....	51
Tabel 4. 7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kategori Rendah	52
Tabel 4. 8 <i>Tests of Normality</i>	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji t Rasa <i>Hopelessness</i> Santriwati Assalaam.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Para santriwati di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam berusia kisaran 11 – 17 tahun maka masih dikategorikan sebagai remaja menurut BKKBN, usia remaja menurut BKKBN adalah 10-24 tahun, (Wijayanti & Nurpratama, 2020). Remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa sehingga terdapat perubahan yang drastis jika dibandingkan dengan masa anak-anak. Pada masa ini mereka mengalami gejolak emosi yang disebabkan oleh perubahan fisik dan kelenjar, sedangkan meningginya emosi para remaja ini disebabkan oleh keberadaan di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang belum pernah dipersiapkan sejak masa anak-anak (Monks et al., 2006).

Berdasarkan hasil survei kesehatan mental nasional pertama, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia. Menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Atau bisa diartikan sekitar 2,45 juta remaja di seluruh Indonesia termasuk dalam kelompok Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stress pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Gloria, 2022; Wahdi, 2022).

Depresi mayor menempati posisi kedua gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja berdasarkan hasil penelitian di atas memiliki gejala salah satunya adalah keputusasaan atau *hopelessness* (Hadi et al., 2017).

Hopelessness atau keputusasaan yaitu harapan negatif terhadap masa depan yang dapat menimbulkan hilangnya harapan dan cita-cita serta ketidakberdayaan. Terjadinya *hopelessness* karena kurangnya beberapa bidang pendukung dalam hidup yang menyebabkan individu lelah dan menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan. Atau dapat disebabkan juga karena terjadinya sesuatu yang tidak diharapkan, maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kekesalan dan keputusasaan dari dalam diri. Orang yang putus asa terkesan berperilaku lamban, kaku, bodoh dan enggan berkegiatan atau beraktivitas (Baran et al., 2015; Bolland et al., 2001; Lai Kwok & Shek, 2010).

Keadaan *hopelessness*, adalah ketidakmampuan seorang individu dalam memikirkan masa depannya, melakukan sesuatu yang berarti dalam hidupnya dan memperdayakan dirinya sendiri. Dalam hal ini, seorang individu yang mengalami *hopelessness* serta menunjukkan perilaku *hopelessness*, tidak mampu berpikir jernih mengenai apapun, bahkan tentang cita-cita dan harapannya. Apabila seorang individu mengalami *hopelessness*, maka ia cenderung berperasaan bahwa tekanan yang dihadapinya adalah amat besar dan tidak ada seorang pun yang mengerti dan mampu membantunya. Yang di sisi lain akan menyebabkan munculnya perasaan hampa dalam dirinya, dan menghilangkan semangat dan gairah dalam beraktivitas timbul perasaan sedih, merasa bersalah, lambat berpikir, menurunnya daya tahan tubuh, bahkan mudah jatuh sakit karena yang ada hanyalah pandangan kosong seolah terhimpit oleh beban yang sangat berat (Davison et al., 2018).

Melihat besarnya akibat yang ditimbulkan dari *hopelessness* dan juga mengingat cara atau gaya yang dimiliki tiap individu dalam menghadapi persoalan atau masalah dalam hidupnya, maka akan menarik jika ditelaah bagaimana seorang santriwati merasakan *hopelessness* serta bagaimana perilaku yang ditunjukkannya. Mengingat bahwa kondisi *hopelessness* dapat dialami oleh siapapun dan berasal dari berbagai segmen usia serta berbagai latar belakang.

Pada situasi yang terdapat di sekolah, santriwati memiliki berbagai macam rupa dan karakter masing-masing, serta perilaku unik yang jelasnya berbeda dan menarik. Santriwati di sekolah memiliki karakter, pembawaan, bahkan perilaku yang berbeda dan telah terbentuk secara utuh dari lingkungannya dari masa kanak-kanak. Ada santriwati yang ceria, riang, aktif berinteraksi sosial bahkan berorganisasi, dan tegar dalam menghadapi segala situasi serta peristiwa yang ada di hadapannya, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa ada sejumlah santriwati yang kalut, sedih, dan terbebani dengan peristiwa-peristiwa dan cenderung menghadapi segala macam permasalahan dalam hidup dengan pikiran dan asumsi negatif. Selain karakter dan pembawaan pribadi dari siswa itu sendiri, tak jarang pengaruh budaya dan lingkungan sehari-hari siswa dapat mempengaruhi bagaimana ia menghadapi segala problema dan persoalan. Budaya, pola asuh orangtua, lingkungan, serta pergaulan memegang erat pengaruh pada cara siswa berpikir, bersikap, bertindak bahkan berperilaku.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, pengaruh dari luar diri santriwati, seperti lingkungan kehidupan sehari-hari, baik yang diawali dari pola asuh di rumah, pergaulan sehari-hari, baik yang diawali dari pola pikir santriwati dapat mempengaruhi bagaimana santriwati tersebut akan berperilaku. Di sekolah yang juga memiliki sistem pondok pesantren akan sangat mempengaruhi santriwati di dalamnya berkaitan dengan pola pikir dan cara berperilakunya. Pengaruh-pengaruh yang dimaksudkan amat luas, yaitu bisa dalam bentuk pembiasaan, budaya, maupun bentuk pengaruh lainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan dengan wali kamar dan wali asrama pada tanggal 4 Desember 2021 di PPMI Assalaam Sukoharjo, terdapat banyak santriwati yang memiliki bekas sayatan di lengan mereka. Hal tersebut dapat terlihat ketika mereka diminta untuk mengangkat tangan secara bersamaan. Dari pengakuan para santriwati mereka melakukan hal tersebut menggunakan benda-benda tajam seperti cutter, pisau, penggaris stainless steel dan jarum pentul. Selain membuat sayatan di tangan atau anggota tubuh yang

lain, perilaku lainnya yang mereka lakukan diantaranya: membenturkan kepala ke lemari atau dinding, meminum cairan pembersih lantai. Perilaku yang dilakukan para santriwati di atas disebut sebagai *self-harm* (Tang et al., 2016).

Self-harm termasuk dalam salah satu gejala atau perilaku dari hopelessness yang dipaparkan oleh Abramson. Menurut Abramson gejala-gejala atau perilaku hopelessness diantaranya; (1) Tidak memiliki gairah dan motivasi hidup, (2) Sedih berkepanjangan, (3) Apatis, (4) Suasana hati yang buruk, (5) Gangguan tidur, (6) Sulit konsentrasi, (7) Tidak berenergi, (8) Bunuh diri atau menyakiti diri sendiri (*self-harm*) (Abramson & Metalsky, 1989).

Berdasarkan wawancara dengan kepala kesartrian putri PPMI Assalaam pada 2 Desember 2021, kegiatan santriwati di luar sekolah berada di bawah pengelolaan kesartrian putri dan dimaksudkan untuk mengisi waktu para santriwati dengan kegiatan yang bermanfaat seperti; ibadah (sholat, mengaji, kajian kitab), muhadhoroh/speech/pidato, muhadatsah/conversation, tazwidul mufrodat/vocabulary enrichment/penambahan kosa kata, ekstrakurikuler yang dipilih sesuai minat masing-masing santri. Akan tetapi satu semester ini keaktifan para santriwati dalam kegiatan kesartrian mengalami penurunan sejumlah 30%, dibandingkan semester sebelumnya yang hanya 10%.

Berdasarkan wawancara dengan guru/ustazah BK PPMI Assalaam pada 2 Desember 2021, saat berada di kelas para santriwati sering terlihat melamun, tidak focus dalam mengikuti sesi pembelajaran, tertidur dan beberapa tidak melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dan ustazah. Ketika ditegur oleh guru/ustazah mereka beralasan bahwa lelah dengan kegiatan belajar di sekolah maupun kesartrian di pondok atau asrama. Beberapa gejala yang terjadi pada santriwati tersebut termasuk bisa dikategorikan ke dalam gejala *hopelessness* (Melinda & Khusumadewi, 2017).

Untuk mengatasi permasalahan para santriwati staff BK sudah berusaha melaksanakan beberapa upaya seperti konseling individu dan juga konseling kelompok, akan tetapi masih belum bisa mengatasi semua permasalahan yang

ada. Sehingga pihak BK mencanangkan program konseling teman sebaya. Namun, selama beberapa tahun ini program tersebut belum bisa terlaksana dengan baik karena berbagai kendala diantaranya: belum adanya kurikulum pasti mengenai konseling teman sebaya, konselor teman sebaya belum terlatih, para santriwati tidak belum memanfaatkan layanan konseling teman sebaya dengan baik.

Konseling teman sebaya merupakan suatu bimbingan yang dilaksanakan oleh individu (santriwati) terhadap individu (santriwati) lainnya. Individu yang ditunjuk menjadi pembimbing sebelumnya telah diberikan pembinaan oleh konselor pakar. Individu yang berperan sebagai pembimbing bertindak sebagai mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan persoalan yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Disamping itu ia juga berfungsi sebagai menjadi perantara yang membantu konselor menggunakan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling (Suwarjo, 2008).

Pada hakikatnya konseling teman sebaya adalah konseling bagi konseli dari konselor ahli dengan menggunakan perantara teman sebaya. Dalam konseling teman sebaya, konselor sebaya adalah sahabat karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya, mereka memperoleh pembekalan untuk secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses penyelesaian masalah perilaku seksual yang dihadapi teman-teman di sekolah. Pada tataran tertentu, dimana siswa menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam membantu teman, para (konselor) teman sebaya dapat berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan. Konselor sebaya juga diharapkan dapat mengajak dan menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada konselor ahli (Akbar et al., 2022).

Usia para santriwati dalam kisaran usia remaja awal waktu yang dihabiskan dengan orang tua relatif menurun dibandingkan dengan teman

sebaya, dan hubungan dengan teman sebaya menjadi lebih diprioritaskan atau lebih dijadikan acuan daripada bimbingan dan manajemen orang yang lebih tua (Kiuru, 2008). Selama masa remaja mereka menghabiskan waktu untuk berinteraksi dalam kelompok sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya sangat penting bagi remaja. Interaksi teman sebaya sangat penting dalam membentuk perilaku remaja (Dumas et al., 2012).

Hasil penelitian susanto diperoleh data bahwa. Pertama, pola asuh orang tua memberikan pengaruh sebesar 16,30% terhadap karakter siswa SMP Negeri 25 Purworejo. Kedua, pergaulan teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 70,04% terhadap karakter siswa SMP Negeri 25 Purworejo. Ketiga, media televise memberikan pengaruh sebesar 26,40% terhadap karakter siswa SMP Negeri 25 Purworejo. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh pergaulan teman sebaya lebih dominan dalam karakter siswa SMP Negeri 25 Purworejo dibandingkan pengaruh pola asuh orang tua dan media televisi (Susanto & Aman, 2016).

Konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan keterampilan interpersonal peserta didik karena melalui kegiatan konseling teman sebaya, teman yang dibantu akan diajak membahas masalah terkait keterampilan interpersonal agar mereka saling berinteraksi baik secara individual maupun kelompok (Hendrik & Elmansyah, 2018). Hampir sejalan dengan Penulisan sebelumnya, yang menunjukkan adanya peningkatan interpersonal melalui kegiatan konseling teman sebaya. Pada Penulisan (Rohayati, 2011) terdapat pengaruh peningkatan pada tingkat kepercayaan diri peserta didik SMA Negeri 2013 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011, setelah dilaksanakan bimbingan konseling teman sebaya.

Konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan kemandirian santri (Sadiyah & Hidayati, 2020). Konseling teman sebaya mampu meningkatkan skor yang berkaitan tentang kesehatan mental (Nozawa et al., 2019). Konseling teman sebaya menunjukkan kepuasan dalam pelayanan konseling secara daring (Fukkink, 2011). Berdasarkan uraian di atas, Penulis tertarik untuk melakukan

Penulisan yang berjudul “Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap *Hopelessness* Santriwati Usia Remaja Awal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Santriwati tidak mengetahui adanya layanan konseling teman sebaya.
2. Konselor teman sebaya kurang terlatih secara intensif dan belum bisa berjalan dengan optimal.
3. Santriwati merasa tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran: Mengantuk, tidak fokus dan tertidur saat jam pelajaran di kelas
4. Santriwati kehilangan minat dan ketertarikan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sudah mereka pilih sesuai minatnya masing-masing.
5. Santriwati menunjukkan gejala menyakiti diri sendiri: Menggores tangan dengan jarum pentul, penggaris atau benda tajam lainnya, membenturkan kepala ke lemari atau dinding, meminum detergen, karbol atau cairan pembersih lantai

Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka Penulis membatasi permasalahan hanya membahas tentang *hopelessness* santriwati usia remaja awal di Assalaam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh dari konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati usia remaja awal?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati di Assalaam.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling mengenai pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati usia remaja awal.

2. Manfaat praktis

a. Untuk santriwati

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong para santriwati agar lebih terbuka dan dapat mengatasi *hopelessness* mereka.

b. Untuk lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk ustazah atau pengasuh dan konselor di Pondok Pesantren Assalaam bisa mengelola rasa *hopelessness* para santriatinya dengan baik melalui bimbingan konseling teman sebaya.

c. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi, rujukan dan pengembangan keilmuan untuk para akademisi atau peneliti-peneliti selanjutnya mengenai pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati usia remaja awal.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hopelessness

1) Pengertian *Hopelessness*

Hopelessness atau Keputusasaan ialah suatu kondisi yang mengakibatkan depresi, ketidakmampuan individu untuk memikirkan masa depan mereka, melakukan sesuatu yang berarti dalam hidup mereka, dan memberdayakan diri mereka sendiri. Beberapa bentuk depresi (depresi sebab keputusasaan) kini diklaim disebabkan oleh keadaan putus asa, harapan akan hasil yang diinginkan, dan informasi bahwa seseorang tidak dapat menanggapi perubahan situasi (Davison et al., 2018).

Teori keputusasaan ini dikembangkan sebagian besar menjadi tanggapan terhadap keterbatasan teori ketidakberdayaan yang dipelajari Seligman (Liu et al., 2015). Premis dasar asal teori ini ialah bahwa kepasifan serta rasa tidak bisa untuk bertindak serta mengendalikan hidup individu dibentuk oleh pengalaman dan trauma yang tidak menyenangkan yang tidak berada di bawah kendali individu dan mengakibatkan perasaan tak berdaya, yang lalu mengakibatkan depresi (Davison et al., 2018). Pada Penulisannya, Madine Baran dkk mendefinisikan keputusasaan menjadi pikiran negatif yang dipunyai seseorang tentang masa depan (Baran et al., 2015).

Dari beberapa definisi yang telah disebutkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *hopelessness* atau keputusasaan adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan secara psikis atau mental yang menyebabkan sikap tak acuh dan kerancuan berpikir runtut akan harapan, cita-cita dan masa depannya.

2) Gejala *Hopelessness*

Setiap orang memiliki perbedaan fundamental yang memungkinkan suatu kejadian atau perilaku dipersepsikan secara tidak sama dan menimbulkan tanggapan yang tidak sama dari individu ke individu lain (Lubis, 2016). Gejala depresi bisa ditinjau dari tiga perspektif: fisik, psikologis, dan sosial (Lubis, 2016).

a. Gejala Fisik

Secara awam, terdapat beberapa gejala fisik awam yang cukup mudah dikenali, seperti: gangguan pola tidur, penurunan efektivitas kerja, penurunan produktivitas kerja, gampang lelah dan mual.

b. Gejala Psikologis

Gejala Psikologis dari depresi mencakup hilangnya rasa percaya diri, tingginya rasa kepekaan, perasaan tak berharga, rasa bersalah, dan perasaan terbebani.

c. Gejala sosial

Problem depresi yang timbul pada diri sendiri pada akhirnya mensugesti lingkungan dan pekerjaan. Perilaku orang yang depresi memperlihatkan reaksi lingkungan seperti gampang marah, mudah tersinggung, menarik diri, sensitif, mudah lelah, serta mual ringan.

Menurut Beck, skema negatif berkembang pada orang yang depresi selama masa kanak-kanak dan remaja, yaitu kecenderungan untuk memandang lingkungan secara negatif sebab kehilangan orang tua, peristiwa yang disebabkan oleh penolakan teman oleh teman sebaya, kritik dari pengajar atau depresi dari orang lain (Davison et al., 2018). Selain itu, Beck membagi gejala depresi menjadi empat bagian, yaitu gejala emosional, kognitif, motivasi, dan fisik (Lubis, 2016).

a. Gejala-gejala Emosional

Beck menjelaskan manifestasi emosional seperti suasana hati yang buruk, citra diri negatif, ketidakpuasan, sedih dan kehilangan reaksi gembira. Penurunan mood muncul ketika individu merasa sedih atau kelabu (*dysphoria*). Perasaan negatif terhadap diri sendiri,

seperti "Saya tidak berarti, saya tak berdaya, saya lemah". Hilangnya kepuasan adalah karena penurunan kegiatan sebab depresi menumpuk. Menangis sebab frekuensinya semakin tinggi, terkadang di stadium yang parah, orang tersebut tidak mampu lagi menangis, meskipun hendak menangis. Hilangnya respons yang meyakinkan pada arti kehilangan kemampuan untuk menyerap informasi lucu sebenarnya lebih mungkin dianggap serius dan menghasilkan respons yang ofensif.

b. Gejala-gejala Kognitif

Manifestasi kognitif yang diklaim diantaranya yakni penilaian diri sendiri yang rendah harapan-harapan yang negatif menyalahkan serta mengkritik diri sendiri tak dapat membentuk keputusan serta penyimpangan "*body image*". Evaluasi diri sendiri yang rendah terhadap kemampuan intelegensi penampilan kesehatan daya tarik popularitas dan atau penghasilannya. Harapan-harapan negatif termasuk di dalamnya mengharapkan hal-hal terburuk dan menolak adanya perbaikan serta perubahan menuju hal yang lebih baik. Menyalahkan dan mengkritik diri sendiri berkaitan menggunakan asumsi bahwa hal-hal yang kurang menguntungkan atau kemalangan yang terjadi ditimbulkan karena beberapa kekurangan dari dirinya. Sedangkan kesulitan menentukan keputusan, keraguan diantara cara lain yang tersedia, dan ketidakkonsistenan pada pemilihan keputusan ialah karakteristik utama dalam hal ini. Sedangkan "*body image*" penyimpangan body image menyangkut perkiraan bahwa dirinya tak menarik dan adanya perubahan pada penampilan fisik yang menyebabkan kekhawatiran pada diri individu.

Davison mengungkapkan beberapa defleksi kognitif primer pada individu yang depresi dari Beck (Davison et al., 2018), yaitu:

- a) Konklusi yang subjektif (*arbitrary inference*), suatu konklusi yang diambil tanpa bukti-bukti cukup atau tanpa bukti sama sekali. Contoh seorang laki-laki menyimpulkan bahwa ia tidak berarti karena hujan turun saat ia mengadakan pesta kebun.
 - b) Abstraksi selektif (*selective abstraction*), suatu konklusi yang dibuat hanya atas satu sebab dari banyak sebab dalam satu situasi. Contohnya seorang pekerja merasa tidak berarti ketika suatu produk gagal berfungsi meskipun ia hanya keliru satu dari sekian banyak orang yang berperan pada proses produksinya.
 - c) Overgeneralisasi, suatu konklusi yang menyeluruh yang dibuat berdasarkan satu kejadian tunggal yang mungkin tidak krusial. Contoh seorang mahasiswi menganggap prestasinya yang buruk pada satu mata kuliah di suatu hari sebagai bukti akhir atas ketidakberartian dirinya dan kebodohnya.
 - d) Magnifikasi serta minimisasi, melebih-lebihkan pada penilaian kinerja. Contoh seorang laki-laki, yang yakin bahwa ia telah sepenuhnya merusakkan mobilnya (magnifikasi) ketika ia melihat sedikit goresan di bumper belakang, menganggap diri tidak ahli dalam hal apapun; seorang perempuan yakin dirinya tidak berarti (minimisasi) terlepas dari berbagai prestasi yang pantas dipuji yang terus-menerus dicapainya.
- c. Gejala-gejala Motivasional

Hilangnya motivasi (*paralysis of will*) dijumpai 65 sampai 86% dari penderita depresi. Penderita depresi memiliki masalah besar dalam memobilisasi dirinya untuk menjalankan aktivitas aktivitas yang paling dasar seperti makan, minum dan buang air. Tampaknya, inti masalah adalah meskipun individu mengetahui apa yang harus dilakukannya, namun tidak ada kemauan untuk melaksanakannya.

Gejala motivational lainnya yakni keinginan untuk menyimpang dari pola hidup sehari-hari, keinginan untuk menghindari dari tugas sehari-hari. Di samping itu, cenderung menunda kegiatan yang tidak memberikan kepuasan segera, lebih sering melamun daripada mengerjakan sesuatu. Individu lebih tertarik pada kegiatan pasif, seperti menonton televisi, pergi ke bioskop, atau hanya tidur-tiduran di kamar.

Berikutnya adalah keinginan bunuh diri, meskipun keinginan tersebut juga dijumpai pada individu non depresi, namun frekuensinya lebih sering dijumpai pada penderita depresi. Beck mencatat angka 74% keinginan bunuh diri pada penderita depresi dan 12% bagi non depresi.

Terakhir adalah peningkatan depensi. Beck mendefinisikan sebagai keinginan untuk memperoleh pertolongan petunjuk, dan pengarahan ketimbang melakukan proses aktual tersebut pada orang lain. Pada tingkat ekstrem, individu yang depensi ingin orang lain melakukan semua hal bagi dirinya tanpa ia harus bersusah payah.

d. Gejala-gejala Fisik

Menurut Beck diantara gejala fisik adalah kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, mudah lelah, dan kehilangan libido.

Sedangkan menurut Abramson gejala yang terlihat pada penderita hopelessness diantaranya; (1) Tidak memiliki gairah dan motivasi hidup, (2) Sedih berkepanjangan, (3) Apatik, (4) Suasana hati, (5) Gangguan tidur, (6) Sulit konsentrasi, (7) Tidak berenergi, (8) Bunuh atau menyakiti diri yang bertujuan untuk bunuh diri (self-harm) (Abramson & Metalsky, 1989).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam diri individu yang mengalami hopelessness terdapat gejala yang muncul.

Beck membaginya menjadi empat bagian yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala motivasi dan gejala fisik. Beberapa defleksi kognitif primer yang muncul menurut Davison yaitu: konklusi yang subjektif, abstraksi selektif, overgeneralisasi, magnifikasi serta minimasi. Sedangkan menurut Abramson gejala yang terlihat pada penderita hopelessness diantaranya; (1) Tidak memiliki gairah dan motivasi hidup, (2) Sedih berkepanjangan, (3) Apatitis, (4) Suasana hati, (5) Gangguan tidur, (6) Sulit konsentrasi, (7) Tidak berenergi, (8) Bunuh atau menyakiti diri yang bertujuan untuk bunuh diri (self-harm)

B. Faktor yang mempengaruhi *Hopelessness*

Hopelessness terjadi karena kurangnya beberapa bidang pendukung dalam hidup yang menyebabkan individu lelah dan menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan. Atau bisa juga karena terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan, maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kekesalan dan keputusan dari dalam dirinya (Melinda & Khusumadewi, 2017b).

Sebagai bentuk dari depresi, *hopelessness* memiliki diatesis yang mengakibatkan munculnya perilaku menyimpang dari individu. Salah satu diatesisnya adalah Pola attributional, yaitu mengatribusikan berbagai peristiwa negatif pada faktor-faktor yang stabil dan global. Namun demikian, tidak menutup kemungkinan adanya diathesis lain, yaitu harga diri yang rendah dan kecenderungan untuk menyimpulkan bahwa peristiwa negatif dalam hidup akan menyebabkan konsekuensi negatif yang berat (Davison et al., 2018).

Berkaitan Dengan harga diri, Lerner dan Spainer berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif (Ghufron, 2012). Individu yang tidak memiliki masalah dengan interaksi dan komunikasi mereka dengan orang lain akan memiliki tingkat

harga diri yang meningkat, dan persepsi positif diri akan menyebabkan mereka tidak merasa kekurangan dalam hubungan sosial mereka (Baran et al., 2015).

Depresi pada masa remaja dapat dipicu juga oleh kejadian-kejadian seperti konflik dengan orang tua dan ketidakpuasan dengan nilai-nilai di sekolah. Pada anak perempuan, gangguan pola makan dan ketidakpuasan pada tubuh setelah masa pubertas seringkali memprediksi siapa yang akan mengembangkan depresi mayor selama masa remaja (Nevid et al., 2005).

Madine baran beserta koleganya dalam Penulisannya menemukan kesimpulan bahwa seorang peserta didik dengan perasaan kesepian akan memiliki tingkat keputusasaan yang tinggi, bahwa dia akan memiliki sudut pandang positif tentang dirinya sendiri, dan di sana akan ada penurunan kepuasannya (Baran et al., 2015).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *hopelessness* diantaranya adalah kurangnya support dari lingkungan sekitar sehingga memunculkan perasaan lelah dan pesimis terhadap suatu permasalahan, harga diri yang rendah dan menyimpulkan segala sesuatu yang terjadi ke dalam perspektif yang negatif, serta perasaan kesepian yang berpengaruh pada tingginya keputusasaan atau *hopelessness*.

C. Konseling Teman Sebaya

1. Pengertian Konseling Teman Sebaya

Berdasarkan pendapat dari Carr, konseling teman sebaya ialah suatu cara bagi peserta didik remaja untuk belajar bagaimana merawat serta membantu anak-anak lain dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Konseling teman sebaya merupakan bentuk pendidikan psikologis yang ditargetkan dan sistematis. Konseling buat menerapkan otonomi yang sangat signifikan serta keterampilan mengarahkan diri konseling sebaya remaja tidak berfokus pada penilaian isi, melainkan lebih berfokus pada proses berpikir proses perasaan, serta proses pengambilan

keputusan. Menggunakan cara ini konseling sebaya berkontribusi pada pengalaman kuat yang diperlukan remaja yaitu rasa hormat (Suwarjo, 2008).

Konseling teman sebaya, menurut Maliki, ialah acara bimbingan yang dijalankan peserta didik untuk peserta didik lain. Peserta didik yang sebelumnya menjadi pembimbing telah dilatih atau dilatih oleh pembimbing. Peserta didik yang menjadi pembimbing yang berperan sebagai pembimbing atau pengajar yang membantu peserta didik lain memecahkan persoalan yang dihadapinya, secara baik akademik maupun non akademik Selain itu pula, ia juga bertindak sebagai perantara yang membantu konselor dengan memberikan info tentang keadaan perkembangan atau persoalan peserta didik yang membutuhkan layanan dukungan konseling atau konseling (Maliki, 2016)

Sedangkan Tindall & Gray mendefinisikan konseling teman sebaya mengacu pada aneka macam sikap suportif pribadi yang dilakukan oleh individu non profesional yang mencoba membantu orang lain dalam pandangannya konseling teman sebaya mencakup hubungan yang berjalan secara individual konsultasi satu lawan satu kepemimpinan kelompok wawancara audiensi pengajaran dan aktivitas pribadi lainnya yang mendukung atau mendukung (Suwarjo, 2008).

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya ialah kegiatan konseling dengan perantara teman seumuran di bawah pengawasan konseling ahli, dengan tujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

2. Fungsi dan Manfaat Konseling Teman Sebaya

Menurut krumboltz dkk; fungsi konseling teman sebaya sebagai berikut:

- a. Membantu siswa lain memecahkan problem.
- b. Membantu dengan gangguan fisik.

- c. Membantu mahapeserta didik baru selama pekan orientasi mahapeserta didik mengetahui sistem dan suasana umum sekolah.
- d. Membantu peserta didik baru menciptakan serta mengembangkan korelasi baru bersama teman sebaya dan staf sekolah.
- e. Memberikan pembinaan serta adaptasi sosial kepada siswa internasional jika memungkinkan.

Adapun manfaat konseling teman sebaya bagi peserta didik sebagai berikut:

- a. Peserta didik mempunyai kemampuan untuk terlibat serta mengembangkan dialog yang baik serta berguna dengan orang lain
- b. Peserta didik mempunyai kemampuan untuk mendengarkan, memahami, dan merespon (3M), termasuk komunikasi non lisan (Bagaimana mereka melihat, bagaimana mereka tersenyum serta melakukan sedikit dorongan).
- c. Memiliki kemampuan untuk mengamati dan mengevaluasi sikap orang lain untuk merumuskan apakah sikap tersebut bermasalah atau normal.
- d. Peserta didik memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain perihal problem dan perasaan pribadi mereka.
- e. Peserta didik bisa memakai keputusan yang dirancang selama konseling untuk menuntaskan masalah pribadi, masalah kesehatan, masalah sekolah, dan masalah perencanaan hubungan dengan teman sebaya.
- f. Peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan tindakan alternatif terhadap problem.
- g. Peserta didik memiliki kemampuan menerapkan keterampilan interpersonal yang menarik untuk mengadakan pertemuan pertama dengan peserta didik yang meminta bantuan.
- h. Peserta didik mempunyai kemampuan untuk mengembangkan keterampilan observasi atau mengamati supaya mampu

membedakan sikap abnormal dan normal, secara spesifik mengidentifikasi problem penggunaan alkohol, problem isolasi dan problem kecemasan.

- i. Peserta didik memiliki kecakapan untuk mengalih-tangankan konseli agar mendapatkan bantuan dalam memecahkan persoalannya jika konselor sebaya tidak mampu membantunya.
- j. Peserta didik mempunyai kemampuan untuk mencontohkan penerapan strategi konseling (Maliki, 2016).

3. Karakteristik dan Keterampilan Dasar Konseling Teman Sebaya

Konselor teman sebaya yang potensial tidak boleh memilih sembarang anak, tetapi harus memiliki ciri-ciri pendukung, yaitu (Maliki, 2016):

- a. Kemampuan untuk memulai dan terlibat dalam percakapan yang baik dan berguna dengan orang lain.
- b. Kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk komunikasi non lisan (cara memandang, cara tersenyum dan memberi dorongan minimal).
- c. Kemampuan mengamati serta mengevaluasi perilaku orang lain untuk memilih apakah perilaku tersebut bermasalah atau normal.
- d. Kemampuan untuk berbincang dengan orang lain ihwal persoalan dan perasaan pribadi.
- e. Kemampuan menentukan keputusan konseling dalam menghadapi persoalan pribadi, persoalan kesehatan, persoalan sekolah, dan persoalan dalam merencanakan hubungan dengan teman sebaya.
- f. Kemampuan untuk mengembangkan tindakan alternatif bila terjadi problem.
- g. Kemampuan memakai keterampilan interpersonal yang menarik sehingga terjadi pertemuan pertama dengan siswi yang mencari bantuan.
- h. Kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengamatan atau kemampuan untuk membedakan perilaku abnormal dari normal;

secara khusus mengidentifikasi persoalan dengan alkohol, persoalan dengan isolasi, dan persoalan dengan kecemasan.

- i. Kemungkinan pemindahan orang yang dikonsultasikan untuk membantunya memecahkan masalah, karena konsultasi sejawat tidak dapat membantu menyelesaikannya.
- j. Kemampuan untuk menunjukkan kemampuan berperilaku etis.
- k. Kemampuan untuk mendemonstrasikan implementasi strategi konsultasi.

Para pakar telah memodifikasi keterampilan konselor untuk membina orang awam. Dasar-dasar keterampilan ini adalah sebagai berikut:

- a. *Attending* merupakan perilaku yang berafiliasi langsung menggunakan rasa hormat, ditunjukkan ketika helper memberikan perhatian penuh kepada helper melalui komunikasi lisan dan non-lisan, sebagai komitmen untuk fokus pada helper. Pembantu sebagai pendengar yang aktif, yang mempengaruhi efektivitas bantuan.
- b. *Summarizing*, yaitu kemungkinan untuk menggabungkan pernyataan asisten yang tidak sinkron menjadi satu pernyataan. Ini mensugesti kesadaran untuk menemukan solusi untuk persoalan.
- c. *Questioning* merupakan proses mencari tahu apa yang terdapat di balik diskusi dan sering dikaitkan menggunakan apa yang akan dilakukan asisten. Pernyataan bantuan yang efektif ringkas dan berwawasan luas untuk mengidentifikasi masalah, memperjelasnya, serta mempertimbangkan alternatif.
- d. Ketulusan/Keaslian ialah ekspresi perasaan yang asli untuk meningkatkan hubungan dengan dua orang atau lebih. Penolong harus memperlihatkan otentisitas atau keaslian dalam setiap perilakunya.

- e. *Assertiveness*/Ketegasan, termasuk kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur, yang diwujudkan dalam kejujuran dan rasa hormat terhadap orang lain.
- f. *Confontasion*/Konfrontasi artinya komunikasi yang ditandai dengan inkonsistensi atau ketidakkonsistenan sikap seseorang dengan orang lain.
- g. Pemecahan persoalan ialah proses mengubah seseorang pada tahap memeriksa masalah, memahami penyebab masalah dan mengevaluasi perilaku yang mempengaruhi solusi masalah. (Erhamwilda, 2015).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemilihan konselor teman sebaya tidak bisa sembarangan, karena seorang konselor teman sebaya harus memenuhi beberapa karakteristik persyaratan yang berlaku beberapa diantaranya yaitu; kemampuan mendengar, memahami dan merespon dan mengobservasi perilaku yang ada pada orang lain. Dasar-dasar keterampilan yang dibutuhkan diantaranya: *Attending*, *summarizing*, *questioning*, ketulusan, ketegasan, konfrontasi dan pemecahan persoalan.

4. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya

Konseling teman sebaya berlangsung dalam beberapa tahap:

- a. Pemilihan calon konselor teman sebaya. Siapa pun dapat mengkaji keterampilan membantu, namun faktor sukarela dan faktor eksklusif asisten konselor sebaya sebenarnya menentukan keberhasilan membantu. Oleh karena itu, diperlukan memilih calon penasihat sebaya. Seleksi didasarkan pada karakteristik seperti kebajikan, gemar menolong, penerimaan oleh orang lain, toleransi terhadap sistem nilai yang tidak sama, tenaga, suka menolong, emosi yang stabil, serta prestasi akademik yang baik atau setidaknya rata-rata dan pintar menyimpan rahasia.
- b. Pembinaan calon konselor sebaya. Tujuan primer pembinaan pendidik sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang

mempunyai serta dapat menggunakan keterampilan membantu. Pembinaan ini tidak dimaksudkan untuk melatih personel untuk menggantikan fungsi dan kiprah distributor. Penasihat sejawat masa depan memiliki kemampuan untuk menjalin komunikasi interpersonal yang baik. Perilaku dan keterampilan konseling dasar termasuk empati, kehadiran, mengajukan pertanyaan, merangkum percakapan, ketekunan, keterampilan konfrontasi dan pemecahan masalah, konseling sebaya. Menguasai kemampuan menolong diri sendiri dan mampu menjalin komunikasi interpersonal yang baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki teman yang cukup.

- c. Pelaksanaan dan penyelenggaraan musyawarah bersama. Dalam praktiknya, interaksi ini cenderung spontan dalam arti interaksi ini bisa terjadi kapan saja, di mana saja, tidak perlu ditunda-tunda. Namun, prinsip kerahasiaan akan permanen dihormati (Maliki, 2016).

Pelaksanaan konseling teman sebaya dapat dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu:

- a. Tahap awal (durasi: 30 menit)
 - 1) "Konselor" sebaya secara aktif mendengarkan masalah yang disampaikan oleh konseli.
 - 2) "Konselor" sebaya mengenali dan mendefinisikan sifat masalah yang dijumpai oleh konseli.
 - 3) "Konselor" sebaya mengeksplorasi opsi dukungan alternatif dalam mengatasi masalah konseli.
 - 4) "Konselor" sebaya membuat kontrak dengan konseli.
- b. Tahap kerja dengan konseli (durasi: 60-120 menit)

- 1) "Konselor" sebaya menunjukkan empati dengan mengungkapkan serta mengeksplorasi persoalan empati sembari menjelajahi dan mengeksplorasi persoalan yang sedang dihadapi konseli sebaya.
- 2) "Konselor" sebaya membentuk keterikatan positif dengan konseli dalam memecahkan masalah seksualitas.
- 3) "Konselor" sebaya membina konseli sebaya untuk membiasakan diri bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah seksualitas.
- 4) "Konselor" sebaya selalu menjaga agar hubungan dengan konseli terpelihara.
- 5) "Konselor" sebaya membuat rekomendasi/alih tangan dan diskusi kasus, jika diperlukan kepada konselor pakar.

c. Tahap termin konseling sebaya (durasi: 30 menit).

- 1) "Konselor" sebaya bertanya perihal kondisi yang dikonsultasikan tentang pikiran dan perasaannya sesudah menjalani konseling teman sebaya.
- 2) "Konselor" sebaya menanyakan perihal manfaat konseling teman sebaya yang didapatkan.
- 3) "Konselor" sebaya dengan bantuan penasihat ahli perubahan sikap positif dari rekan-rekan yang dikonseling terhadap masalah dengan perilaku seksual.

Konsultasi layanan konseling sebaya diperkirakan memakan waktu 150-180 menit untuk menyelesaikan 4-5 sesi. Untuk efektivitas layanan dukungan, jadwal kunjungan dengan konseling teman sebaya diadakan 2-3 kali sepekan sehingga dalam waktu 2-3 pekan kegiatan layanan konseling sebaya diselesaikan oleh satu "konselor" sebaya yang setara untuk satu konseli sebaya. Selain itu, konselor sebaya bersamaan

dengan konselor pakar dapat mengevaluasi keberhasilan pemberian layanan konseling sebaya (Hunainah, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, pelaksanaan konseling teman sebaya dibagi menjadi tiga tahap diantaranya: pemilihan atau seleksi calon konselor teman sebaya, pembinaan konselor teman sebaya dan pelaksanaan konseling. Pada proses konseling tahapan yang harus ditempuh yaitu; tahap awal dimana konselor akan mendengarkan dan mengobservasi permasalahan konseli, kemudian tahap kerja dimana konselor membantu konseli untuk memecahkan permasalahannya dan yang terakhir adalah tahap termin dimana konselor meminta konseli untuk menyampaikan manfaat konseling teman sebaya yang didapatkannya.

D. Hubungan Konseling Teman Sebaya dengan Rasa Hopelessness

Santriwati Assalaam

Sebagai santriwati yang masuk di usia remaja, memiliki permasalahan yang mulai sulit mereka hadapi ketika masuk ke lingkungan pondok pesantren yang merupakan suasana yang sangat baru bagi mereka. Akan tetapi mereka merasa tidak nyaman bila menceritakan permasalahan tersebut dengan orang dewasa, karena menganggap orang dewasa tidak mengerti apa yang mereka rasakan. Sehingga mereka lebih menceritakan permasalahan tersebut kepada teman atau sahabat yang seusia dengan mereka (Suwarjo, 2008)

Permasalahan yang dirasakan para santriwati diantaranya adalah merasa pesimis, sulit tidur dan bermalas-malasan (Melinda & Khusumadewi, 2017b). Hal ini tentunya butuh penanganan agar tidak berlarut-larut dan menjadikan santriwati lupa dengan tujuan sebenarnya mereka untuk belajar di pondok pesantren. Semua santriwati pasti mengalami permasalahan yang hampir sama ketika berada di pondok pesantren, ada yang bisa mengatasinya dengan cepat dan ada yang lambat. Dengan menerapkan konseling teman sebaya diharapkan santriwati yang bisa cepat mengatasi permasalahannya, dapat memberikan

dorongan kepada santriwati yang lambat dalam menyelesaikan permasalahannya.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian dengan judul “Meningkatkan Kemandirian Santri melalui Pendampingan Konseling Sebaya (*Peer Counseling*)” yang ditulis oleh Elok Halimatus Sadiyah dan Fina Hidayati pada tahun 2020. Penulisan ini menggunakan action research dengan partisipan Penulisan sejumlah 406 santri. Hasil Penulisan membuktikan bahwa konseling sebaya di Pesantren Darunnajah Karangploso Malang mampu meningkatkan kemandirian santri melalui: keterampilan pemecahan masalah santri dengan teman sebaya, kemampuan santri belajar mengontrol perilaku, teman sebaya mampu memberikan dukungan sosial dan motivasi.
2. Penelitian dengan judul “*Peer counseling for mental health in young people – randomized clinical trial –*” yang ditulis oleh Hiroki Nozawa, Kazunori Ikegami, Satoshi Michii, Ryosuke Sugano, Hajime Ando, Hiroko Kitamura, Akira Ogami pada tahun 2019. Dengan partisipan Penulisan berjumlah 25 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok control sebanyak 11 orang, kelompok intervensi sebanyak 12 orang dan 2 orang sisanya ditunjuk sebagai konselor sebaya. Penulisan ini menunjukkan bahwa konseling mampu meningkatkan angka skor indeks peserta terkait masalah kesehatan, sehingga dinilai mampu untuk mempromosikan kesehatan mental.
3. Penelitian dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Interpersonal melalui Konseling Teman Sebaya SMAN 1 Segendong” yang ditulis oleh Hendrik dan Toni Elmansyah pada tahun 2018. Penulisan ini menggunakan metode Penulisan tindakan bimbingan dan konseling dengan partisipan Penulisan terbatas hanya 34 peserta didik. Konseling teman sebaya terbukti efektif meningkatkan keterampilan interpersonal peserta didik yang dibuktikan lewat hasil skor rata-rata *pre test* dan *post test*. Pada saat *pre test* skor rata-

rata 963 dan pada saat *post test* 1.084, dapat dilihat terdapat kenaikan sebanyak 121 poin.

4. Penelitian dengan judul “*Peer Counseling in an Online Chat Service: A Content Analysis of Social Support*” yang ditulis oleh Ruben Fukkink pada tahun 2011. Dari 327 percakapan hanya 78 percakapan yang dapat dianalisis. Dari kualitas rata-rata nilai kategori yang berbeda menunjukkan hasil yang positif, sehingga menunjukkan bahwa konseling sebaya mampu menjadi pendukung sosial remaja.
5. Penelitian dengan judul “Studi Perilaku *Hopelessness* pada Peserta didik di SMK Daruttaqwa Gresik yang ditulis oleh Riza Melinda dan Ari Khusumadewi pada tahun 2017. Penulisan ini menggunakan metode Penulisan kualitatif deskriptif dengan subjek utama dua santri dan informan pendukung yaitu, pengajar BK, wali kelas dan kepala sekolah. Dari hasil Penulisan menunjukkan bentuk perilaku *hopelessness* diantaranya sulit berkonsentrasi, bermalasa-malasan, tidur di kelas, melamun, lesu, gelisah, berbicara sendiri, hingga melukai diri sendiri.
6. Penelitian dengan judul “*Konseling Individu dalam menangani perilaku Hopelessness Siswa MAN 4 Bantul D. I. Yogyakarta*” yang ditulis oleh Khoirul Umam pada tahun 2019. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa langkah-langkah konseling individu dalam menangani perilaku *hopelessness* siswa di MAN 4 Bantul, D. I. Yogyakarta adalah persiapan atau pembukaan, menciptakan suasana konseling, membuka kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalahnya, memberi tanggapan atas masalah konseli dan menakhirkan atau penutupan.

Berdasarkan kajian pustaka di atas Penulis menemukan empat pembahasan tentang konseling teman sebaya, namun belum ada satu pun yang menjadikannya sebagai penanganan masalah terkait rasa *hopelessness* pada santriwati di pondok pesantren. Satu diantara kajian pustaka di atas membahas tentang perilaku *hopelessness* pada peserta didik atau santri, namun tidak menjurus pada penanganan masalahnya dengan menggunakan konseling teman sebaya dan hanya lebih kepada studinya saja. Oleh karena itu, dalam penelitian ini Penulis tertarik untuk membahas

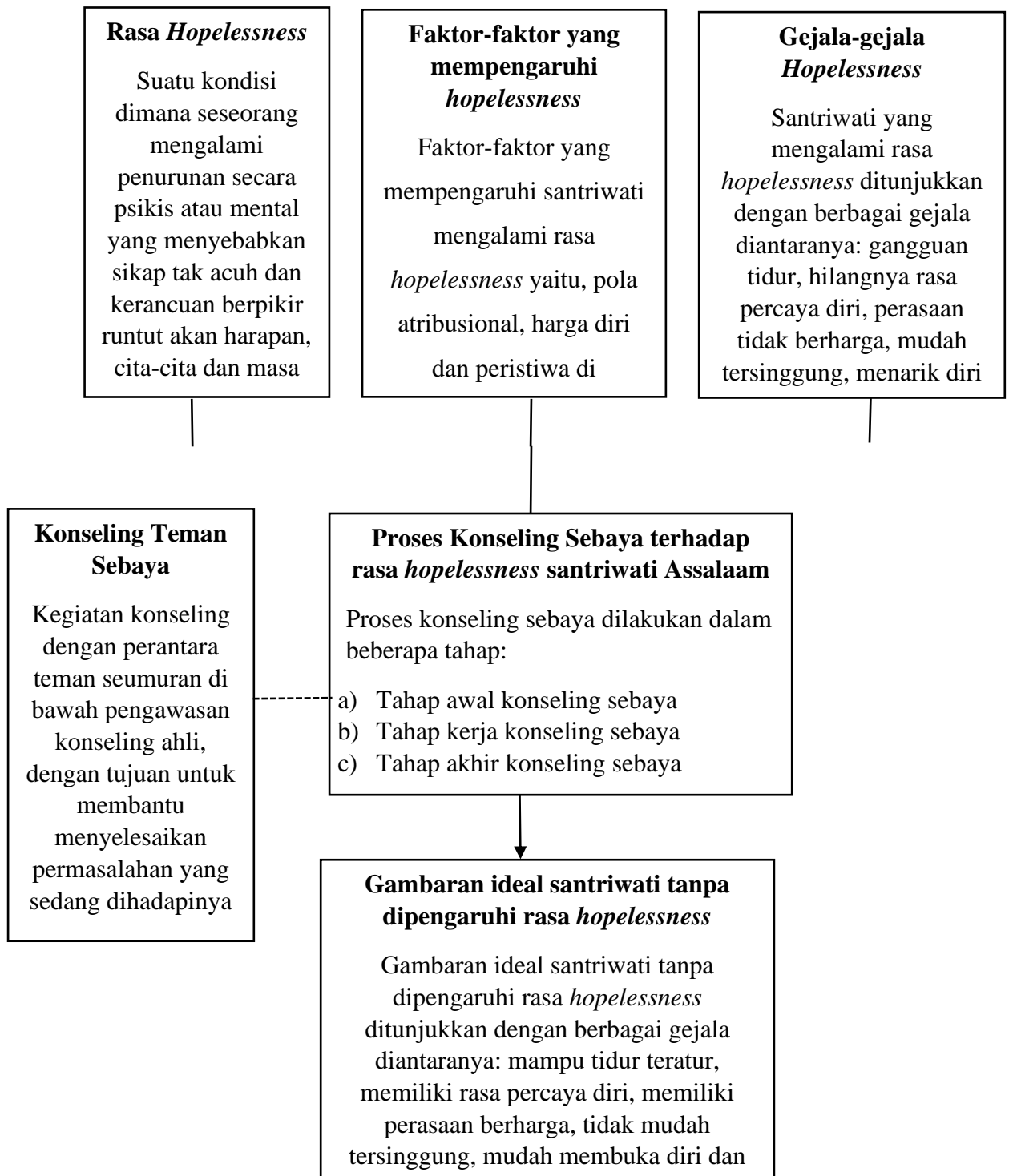
tentang pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati usia remaja awal.

F. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disusun suatu kerangka pemikiran bahwa rasa *hopelessness* adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan secara psikis atau mental yang menyebabkan sikap tak acuh dan kerancuan berpikir runtut akan harapan, cita-cita dan masa depannya. Santriwati yang mengalami rasa *hopelessness* ditunjukkan dengan berbagai gejala diantaranya: gangguan tidur, hilangnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, mudah tersinggung, menarik diri dan mudah lelah. Faktor-faktor yang mempengaruhi santriwati mengalami rasa *hopelessness* yaitu, pola atribusional, harga diri dan peristiwa di sekitarnya.

Rasa *hopelessness* harus ditangani dengan benar karena merupakan suatu bentuk gangguan yang terjadi pada santriwati. Beberapa cara dapat dilakukan berdasarkan kemampuan dan kemauan santriwati dalam mengurangi rasa *hopelessness* yang dimilikinya. Salah satunya dengan menggunakan layanan konseling teman sebaya yang menekankan pada rasa tanggung jawab yang tinggi untuk menyadarkan santriwati untuk mengurangi rasa *hopelessness*.

Adapun skema kerangka berpikir yang dapat Penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut, Penulis mengajukan hipotesis Penulisan sebagai berikut:

H_0 : “Tidak terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo”

H_a : “Terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo”

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai t (t_{hitung}) dibandingkan dengan nilai dari tabel distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,005$) dan df ($n-1$). Kriteria pengujian hipotesis untuk uji yaitu :

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan Terima H_a , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana :

μ_1 = Rasa *hopelessness* santriwati sebelum pemberian layanan konseling teman sebaya.

μ_2 = Rasa *hopelessness* santriwati setelah pemberian layanan konseling teman sebaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assaalam Sukoharjo yang berada di bawah Yayasan Majelis Pengajian Islam Sukoharjo (YMPIS). Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assaalam terletak di Jalan. Garuda Mas, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57102.

2. Waktu Penelitian

Penelitian di PPMI Assalaam Sukoharjo dilakukan pada bulan November 2021 sampai bulan Oktober 2022. Penelitian ini meliputi persiapan, pelaksanaan dan pelaporan hasil Penelitian. Adapun jadwal Penelitian dapat diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tahun 2021		Tahun 2022										
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	
1.	Persiapan Penelitian													
	a. Studi Pendahuluan													
	b. Penyusunan proposal skripsi													
	c. Seminar proposal skripsi													
	d. Penyusunan instrumen													

	f. Pengajuan surat ijin penelitian												
2.	Pelaksanaan penelitian												
	a. Penentuan konselor Sebaya												
	b. Pelaksanaan Pretest												
	c. Pelatihan konselor sebaya												
	d. Pelatihan konseling sebaya												
	e. Pelaksanaan posttest												
3.	Penyusunan Laporan												
	a. Analisis data												
	b. Penyusunan laporan												
4.	Pelaksanaan ujian skripsi/ munaqosyah												

B. Jenis Penelitian

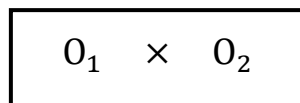
1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah Penelitian *pre-experimental*. Alasan Penulis menggunakan metode ini karena dalam rancangan metode *pre-experimental*, Penulis mengamati satu kelompok utama dengan melakukan intervensi di dalamnya sepanjang Penelitian,

selain itu di dalam metode ini tidak menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen (Sugiyono, 2016).

2. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam Penelitian ini adalah *One Group Pretest and Post-test Design* yaitu pada rancangan Penulisan ini mula-mula suatu kelompok subjek diberikan *pretest* kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum perlakuan. Pada desain ini dilakukan tes sebelum dan sesudah diberi perlakuan guna mengetahui efektif atau tidaknya perlakuan yang dilakukan dalam proses Penulisan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 : Pengukuran awal rasa *hopelessness* pada santriwati PPMI Assalaam sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket *hopelessness*. Jadi, pada *pretest* ini merupakan pengumpulan data santriwati yang dipilih secara acak.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling sebaya kepada santriwati

O_2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur rasa *hopelessness* pada santriwati PPMI Assalaam setelah diberikan perlakuan (X), dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan konseling sebaya pada santriwati menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali terkait dengan *hopelessness*.

Eksperimen *one group pre-test and post-test design* dalam Penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap *Pretest*

Tujuan dari *pre-test* dalam Penulisan ini adalah untuk mengetahui santriwati PPMI Assalaam yang mempunyai masalah dengan *hopelessness* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Hal ini dapat terwujud dengan diberikannya angket yang telah dikembangkan berdasarkan indikator dari *hopelessness*.

2. Pemberian layanan

Rencana pemberian layanan dalam Penulisan diberikan kepada beberapa konseli atau peserta didik yang telah dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Selain itu dalam menunjang konseling sebaya, Penulis dengan bantuan atau rekomendasi pengajar BK memilih beberapa peserta didik untuk dapat mengikuti latihan sebagai konselor sebaya. Selanjutnya konselor sebaya tersebut melakukan proses konseling dengan temannya yang mengalami permasalahan *hopelessness* terutama pada santriwati baru PPMI Assalaam.

3. Tahap *Post-test*

Dalam kegiatan ini, Penulis memberikan angket kepada santriwati setelah pemberian layanan. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator antara sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bidang generalisasi yang terdiri dari sampel yang memiliki karakteristik dan fitur tertentu yang diidentifikasi oleh Penulis untuk pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh subjek Penulisan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam

penelitian ini adalah santriwati di asrama Darul Falah dan Darul Ulum angkatan tahun 2022 sebanyak 296 santriwati.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan sifat-sifat yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2016). Sampel juga berarti sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini cara menentukan sampel menggunakan rumus Slovin (Riduwan, 2019).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3. 2

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = besar populasi atau jumlah populasi

e = batas toleransi kesalahan (Eror 1%, 5% dan 10%)

Dengan jumlah populasi 296 dan margin eror 5% maka didapatkan hasil 34,22. Sampel dalam penelitian (konseli) ini jumlahnya disesuaikan dengan jumlah konselor teman sebaya yang sudah dipilih melalui proses akseptasi dan pemilahan oleh Penulis. Dimana satu konselor teman sebaya menangani 3 (tiga) subjek (konseli), dan total dari konselor teman sebaya adalah 13 (tiga belas). Sehingga total subjek pada penelitian ini berjumlah 39 (tiga puluh sembilan) santriwati.

D. Teknik pengumpulan data

1. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah suatu metode pengumpulan data dengan cara menanyakan kepada sekelompok orang suatu daftar pertanyaan tertulis dan meminta kepada orang-orang yang diberi daftar pertanyaan tersebut untuk memberikan jawaban tertulis pula (Wayan, 2010). Kuesioner yang Penulis gunakan adalah kuesioner langsung yang

mengambil skala dari *The hopelessness scale for children* (Kazdin et al., 1986). Kuesioner langsung digunakan untuk pengumpulan data terkait rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam.

2. Metode Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo, pengertian observasi adalah suatu metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti, dilakukan secara sistematis dan mempunyai tujuan tertentu (Sutoyo, 2012). Jenis observasi yang Penulis gunakan adalah observasi partisipatoris, yaitu Penulis terlibat dalam aktivitas sehari-hari orang yang diamati atau digunakan sebagai sumber data Penulisan (Sugiyono, 2016). Penulis menggunakan metode observasi partisipatif ini untuk menentukan seberapa terlibat santriwati dalam proses konseling teman sebaya.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden (Fathoni, 2011). Dokumen yang akan digunakan dalam Penulisan ini adalah data hasil angket rasa *hopelessness* santriwati Assalaam serta proses terlaksananya konseling teman sebaya.

E. Variabel Penelitian

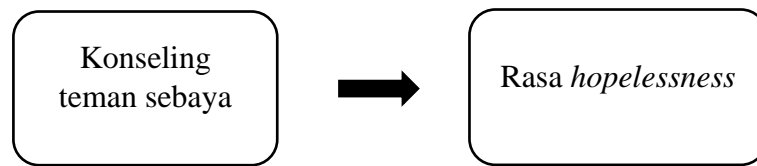
Penelitian ini memiliki dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konseling teman sebaya.

2. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah rasa *hopelessness*.



Gambar 3. 2 Variabel Penelitian

F. Definisi Operasional

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling teman sebaya sedangkan variable terikatnya adalah rasa *hopelessness*. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

N o	Variabel	Definisi Operasio nal	Indikator	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variable bebas (X): Konseli ng sebaya	Konselin g sebaya merupak an alternatif dalam layanan konselin g dengan melibatk an teman sebaya sebagai konselor yang sebelum	Indikator konseling teman sebaya dapat dilihat Dari beberapa aspek yaitu: 1. memiliki minat, kemauan, dan perhatian untuk membantu klien 2. menghargai dan menghormati klien 3. peka terhadap perasaan orang	obser vasi	Kelomp ok yang belum diberika n layanan konselin g teman sebaya Kelomp ok yang sudah diberika n konselin	nomi nal

		nya dilatih keterampilan dasar konseling	dan mampu berempati 4. dapat dipercaya dan mampu memegang rahasia.		teman sebaya	
2	Variabel terikat (Y): <i>hopelessness</i>	Rasa <i>hopelessness</i> adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan secara psikis atau mental yang menyebabkan sikap tak acuh dan kerancua	Indikator <i>hopelessness</i> dapat dilihat dari beberapa aspek : 1. Pengharapan yang negatif 2. Eksternal locus control 3. Ketidakberdayaan	Angket	Angket <i>hopelessness</i> berjumlah 17 item pertanyaan, dengan kriteria ya dan tidak	Interval

		n berpikir runtut akan harapan, cita-cita dan masa depanny a				
--	--	--	--	--	--	--

G. Uji Instrumen Penulisan

1. Uji Validitas

Untuk menguji tingkat keshahihan sebuah alat ukur untuk mendapatkan data dari setiap butir item, dilakukan dengan uji validitas angket, hal ini untuk mencari valid atau tidaknya setiap butir item. Uji validitas instrument dari *The hopelessness scale for children* yang peneliti gunakan menunjukkan angka 0,97 yang artinya sudah valid, sehingga tidak diperlukan uji validitas ulang (Kazdin et al., 1986).

2. Uji Reliabilitas

Dilakukan untuk mengukur sebuah variable agar tetap konsisten meskipun ada perubahan waktu. Tes dikatakan reliabel jika tes atau butir instrumen diteskan berkali-kali akan memperoleh hasil yang sama. Uji reliabilitas instrument dari *The hopelessness scale for children* yang peneliti gunakan menunjukkan angka 0,52 yang artiya sudah reliabel sehingga tidak diperlukan uji reliabilitas ulang (Kazdin et al., 1986).

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam Penulisan ini adalah dengan menggunakan uji perbedaan atau t yaitu untuk melihat apakah ada

perubahan rasa *hopelessness* santriwati Assalaam. Adapun rumus teknik uji t yang digunakan adalah sebagai berikut (Sudijono, 2018):

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Gambar 3. 3 Rumus uji t

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

d : Deviasi masing-masing subjek

$\sum x^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Tinjauan Historis

Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam didirikan pada tanggal 17 Syawal 1402 H bertepatan dengan tanggal 7 Agustus 1982 M, yang berlokasi di Jalan Yosodipuro No.56 Punggawan Surakarta, menempati tanah seluas 2.845 M, merupakan tanah wakaf dari keluarga Bapak H.Abdullah Marzuki (Alm) dan Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah, pemilik dari percetakan PT Tiga Serangkai Solo.

Pada tanggal 20 Juli 1985, nama Assalaam secara resmi digunakan, serta sekaligus manandai awal mula dipergunakannya kampus baru di desa Pabelan Kartasura Sukaharjo di atas area tanah wakaf seluas 5,6 Ha dari keluarga Bapak H. Abdullah Marzuki (Alm) dan Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah. Bangunan yang terdapat pada saat itu terdiri dari ruang kelas, gedung olah raga (GOR), asrama santri, perumahan pengajar dan pengasuh, dapur dll. Bersamaan dengan itu pula didirikan Madrasah Aliyah (MA) sebagai kelanjutan dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) Assalaam (Surakarta, 2011).

2. Visi dan Misi PPMI Assalam Surakarta

Visi PPMI Assalam Surakarta adalah terwujudnya insan yang memiliki keseimbangan, spiritual, intelektual, dan moral menuju generasi ulul albab yang berkomitmen tinggi terhadap kemaslahatan umat dengan berlandaskan pengabdian kepada Allah SWT. (Qs.3:190-191).

Sedangkan Misi PPMI Assalaam Surakarta adalah (Surakarta, 2011):

- a. Menyelenggarakan proses pendidikan islam yang berorientasi pada mutu, berdaya saing tinggi, dan moral guna mewujudkan kader umat yang menjadi rahmatan lil alamin. (Qs.9:122)
- b. Mengembangkan pola kerja pondok pesantren dengan berbasis pada manajemen profesional yang islami guna menciptakan

suasana kehidupan di lingkungan pondok yang tertib, aman, dan damai. (Qs. 56:25-26; Qs.9: 105; Qs.67: 2)

- c. Meningkatkan citra positif lembaga pendidikan pondok pesantren yang berwawasan sains dan teknologi informasi serta berbudaya modern yang islami. (Qs.39:18)

3. Letak Geografis

PPMI Assalaam terletak di desa Pabelan dan desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah Indonesia, di atas tanah seluas kurang lebih 10 hektar, dengan koordinat lintang: 7°33'08.14"LS, bujur: 110°46'14.45" BT, zona: GMT + 7, elev: 111 m, lokasi PPMI Assalaam berada kurang lebih 5 km arah barat dari jantung Kota Solo, tepatnya 400 m sebelah utara Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

4. Keadaan Tenaga Pendidik dan Santri

a. Tenaga Pendidik

Seluruh pegawai di PPMI Assalaam berjumlah sebanyak 367 orang, 234 laki-laki dan 133 perempuan. Jumlah tersebut terdiri dari pengajar dan pengasuh sebanyak: 191 orang yang terdiri dari 154 pengajar tetap dan 37 pengajar tidak tetap, dan karyawan sebanyak 176 orang, yang tersebar di berbagai bagian unit kerja (Surakarta, 2011).

b. Santri

Santri PPMI Assalaam berasal dari seluruh penjuru tanah air Indonesia, dengan latar belakang berbeda-beda, baik organisasi, profesi, maupun strata sosial. Merupakan suatu keharusan bagi seluruh santri tanpa terkecuali untuk mukim/tinggal di asrama yang telah disediakan, berikutan disiplin dan tata tertib yang telah ditetapkan oleh pondok (Surakarta, 2011).

B. Deskripsi Data

Profil Umum *Hopelessness* pada Santriwati

Pelaksanaan Penulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati di Assalaam, dalam pelaksanaan Penulisan ini Penulis menggunakan santriwati asrama Darul Falah dan Darul Ulum terdiri dari *one grup pretest dan posttest*. Sebelum memberikan layanan konseling sebaya untuk mendeskripsikan pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* santriwati, Penulis terlebih dahulu menentukan santriwati yang akan menjadi subjek dalam Penulisan berdasarkan hasil pra Penulisan dan rekomendasi dari ustazah/pengajar Bimbingan dan Konseling kemudian melakukan penyebaran instrumen Penulisan rasa *hopelessness* terhadap santriwati asrama Darul Falah dan Darul Ulum Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam Sukoharjo tahun ajaran 2022/2023.

1. Deskripsi Data

a) Hasil *Pretest* Rasa *Hopelessness* pada Santriwati

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *hopelessness* pada santriwati sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* diberikan kepada sampel santriwati asrama Darul Falah dan Darul Ulum Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam Sukoharjo angkatan tahun 2022/2023. Berdasarkan hasil *pretest hopelessness* yang dibagi menjadi tiga kategori, berdasarkan interval nilai 100 dibagi 3, hasil *pretest* santriwati dengan kategori rendah nilai interval 0-33, sedang nilai interval 34-66 dan tinggi nilai interval 67-100 dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4. 1 Hasil *Pretest* Seluruh Santriwati Perkategori

No	Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
1	TINGGI	67-100	33	11%
2	SEDANG	34-66	127	43%
3	RENDAH	0-33	136	46%

Dari tabel 4.1 dapat diketahui hasil pretest populasi santriwati di Darul Falah dan Darul Ulum yang memiliki santriwati berjumlah 296 terbagi menjadi 3 kategori rasa *hopelessness* diantaranya kategori tinggi yang terdiri dari 33 santriwati, kategori sedang yang terdiri dari 127 santriwati dan kategori rendah 136 santriwati. Jadi mayoritas dari santriwati memiliki rasa *hopelessness* di kategori rendah dengan persentase 46%. Dari hasil pretests tersebut dipilih 13 santriwati dari tiap kategori secara acak, untuk lebih rincinya bisa dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Hasil Pretest Santriwati yang menjadi subjek

No	Nama	Hasil Pretest	Kategori
1	Santriwati 1	100	Tinggi
2	Santriwati 2	88,2	Tinggi
3	Santriwati 3	88,2	Tinggi
4	Santriwati 4	88,2	Tinggi
5	Santriwati 5	82,4	Tinggi
6	Santriwati 6	82,4	Tinggi
7	Santriwati 7	76,5	Tinggi
8	Santriwati 8	76,5	Tinggi
9	Santriwati 9	76,5	Tinggi
10	Santriwati 10	76,5	Tinggi
11	Santriwati 11	70,6	Tinggi
12	Santriwati 12	70,6	Tinggi
13	Santriwati 13	70,6	Tinggi
14	Santriwati 14	64,7	Sedang
15	Santriwati 15	64,7	Sedang
16	Santriwati 16	58,8	Sedang
17	Santriwati 17	58,8	Sedang
18	Santriwati 18	58,8	Sedang
19	Santriwati 19	52,9	Sedang
20	Santriwati 20	52,9	Sedang
21	Santriwati 21	47,1	Sedang
22	Santriwati 22	47,1	Sedang
23	Santriwati 23	41,2	Sedang
24	Santriwati 24	41,2	Sedang
25	Santriwati 25	35,3	Sedang

26	Santriwati 26	35,3	Sedang
27	Santriwati 27	29,4	Rendah
28	Santriwati 28	29,4	Rendah
29	Santriwati 29	29,4	Rendah
30	Santriwati 30	29,4	Rendah
31	Santriwati 31	29,4	Rendah
32	Santriwati 32	23,5	Rendah
33	Santriwati 33	17,7	Rendah
34	Santriwati 34	11,8	Rendah
35	Santriwati 35	11,8	Rendah
36	Santriwati 36	5,9	Rendah
37	Santriwati 37	5,9	Rendah
38	Santriwati 38	29,4	Rendah
39	Santriwati 39	17,7	Rendah
N= 39		$\Sigma 1976,7$	
Mean/Rata-rata		50,68462	

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa ada 39 santriwati yang terpilih menjadi sampel dengan rincian 13 santriwati kategori tinggi dalam rasa *hopelessness*, 13 santriwati kategori sedang dalam rasa *hopelessness*, 13 santriwati kategori rendah dalam rasa *hopelessness*, dan adapun skor rata-rata yang didapat yakni 50,68462. Kemudian Penulis memberikan *treatment* (perlakuan) konseling teman sebaya untuk mendeskripsikan pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* santriwati di Assalaam.

2. Implementasi Pelaksanaan Layanan konseling teman sebaya untuk mendeskripsikan pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* santriwati santriwati asrama Darul Falah dan Darul Ulum di Assalaam tahun ajaran 2022/2023.

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Adapun tahapan pelaksanaan konseling teman sebaya untuk mendeskripsikan pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Pada tahap ini Penulis melaksanakan proses akseptasi dan pemilihan konselor sebaya yang dilaksanakan pada tanggal 19-23 September 2022, proses akseptasi dan pemilihan konselor sebaya ini berlangsung dalam beberapa tahap, diantaranya: a. Meminta rekomendasi dari wali kelas, b. Mengadakan sosialisasi mengenai konselor teman sebaya sekaligus mengisi angket yang berisi berminat atau tidak menjadi konselor sebaya, c. Mengadakan pengenalan mengenai peran konselor teman sebaya sekaligus mengisi angket kesediaan menjadi konselor sebaya, d. Pelatihan menjadi konselor teman sebaya.

Pemilihan konselor teman sebaya memiliki kriteria yang meliputi : a. Memiliki kemampuan yang baik dalam mendengarkan atau menyimak cerita, b. Memiliki rasa empati yang tinggi dengan permasalahan teman, c. Dapat menjadi teladan atau contoh yang baik bagi para santriwati, d. Dapat bekerjasama dalam tim. Pada proses akseptasi dan pemilihan konseling teman sebaya ini Penulis memohon rekomendasi dari setiap wali kelas 3 santriwati di setiap kelas yang memenuhi persyaratan sebagai konselor teman sebaya.

Dari rekomendasi setiap wali kelas didapatkan sejumlah 36 santriwati yang kemudian mengikuti sosialisasi mengenai program pelatihan konseling teman sebaya dan sekaligus diminta untuk mengisi angket yang berisi berminat atau tidak mengikuti program ini. Dari hasil angket terdapat sebanyak 17 yang berminat, kemudian diberi pengenalan mengenai peran konseling teman sebaya dan juga diminta untuk mengisi angket yang isinya ketersediaan menjadi konselor teman sebaya. Dari proses akseptasi dan pemilihan ini kemudian didapatkan hasil akhir konselor teman sebaya sejumlah 13 santriwati.

Proses akseptasi dan pemilahan konselor teman sebaya ini bertujuan untuk menyaring santriwati yang memiliki keinginan dan komitmen kuat menjadi konselor teman sebaya tanpa adanya unsur keterpaksaan. Agar saat pelaksanaan treatment atau perlakuan kepada konseli dapat dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan kode etik konselor yang berlaku.

2) Tahap kedua

Tahap kedua yang dilakukan oleh Penulis adalah menyebarkan angket *pretest*, populasi dari penelitian ini adalah santriwati yang berada di asrama Darul Falah dan Darul Ulum angkatan tahun 2022 sebanyak 296 santriwati. Sebelum memberikan angket tersebut Penulis memberikan penjelasan tentang apa yang dikerjakan dan tujuan dari pengisian skala tersebut. Penyebaran angket ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Oktober 2022.

Dari hasil penyebaran angket tersebut dapat diketahui bahwa Penulis menemukan 136 santriwati dengan kriteria rasa *hopelessness* rendah, 127 santriwati dengan kriteria rasa *hopelessness* sedang, 33 santriwati dengan kriteria *hopelessness* tinggi. Dari setiap kriteria akan dipilih 13 santriwati secara acak, sehingga akan didapatkan total sampel sejumlah 39 santriwati yang nanti akan dijadikan responden atau konseli dalam penelitian ini dan akan mendapatkan layanan konseling sebaya untuk melihat pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness*.

3) Tahap ketiga (pelatihan konselor teman sebaya)

Pada tahap ketiga dilaksanakan pelatihan bagi konselor teman sebaya, tujuannya agar para konselor teman sebaya mampu bertindak sebagai *Peer Educator* yang memiliki keterampilan konseling dasar. Metode yang digunakan Penulis dalam pelatihan

konselor sebaya adalah ceramah, diskusi serta praktik. Materi yang diberikan berupa keterampilan konseling diantaranya: keterampilan attending, keterampilan berempati, keterampilan bertanya, keterampilan konfrontasi, keterampilan merangkum dan lain-lain serta materi yang berkaitan dengan indikator rasa *hopelessness*.

4) Tahap keempat

Pada tahap keempat ini Penulis memasuki tahap goal setting atau menentukan tujuan konseling sebaya yaitu menetapkan inti permasalahan rasa *hopelessness*. Konseling sebaya dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yaitu dengan menggunakan konseling individu, dilaksanakan pada tanggal 29 September – 1 Oktober 2022 yang berdurasi 45 menit. Adapun pelaksanaannya adalah, konselor teman sebaya melaksanakan konseling dengan 3 konseli secara bergantian. Masing-masing konseli diberikan waktu selama 15 menit untuk bercerita dan menyampaikan permasalahan yang berkaitan dengan rasa *hopelessness*.

5) Tahap kelima

Tahap kelima merupakan tahap akhir dalam Penulisan ini, setelah layanan konseling teman sebaya dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* pada hari Sabtu pada tanggal 1 Oktober 2022 dengan tujuan untuk mengetahui rasa *hopelessness* santriwati setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling teman sebaya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh Penulis, secara umum pelaksanaan *posttest* dikatakan lancar. Dapat dilihat dari antusias santriwati memanfaatkan layanan konseling dengan mengisi seluruh item pernyataan angket *hopelessness* sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Setelah dilaksanakan layanan konseling teman sebaya didapatkan

hasil *posttest* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. 3 Hasil *Posttest* Santriwati

No	Nama	Hasil Posttest	Kategori
1	Santriwati 1	82,4	TINGGI
2	Santriwati 2	82,4	TINGGI
3	Santriwati 3	76,5	TINGGI
4	Santriwati 4	82,4	TINGGI
5	Santriwati 5	35,3	SEDANG
6	Santriwati 6	82,2	TINGGI
7	Santriwati 7	70,6	TINGGI
8	Santriwati 8	41,2	SEDANG
9	Santriwati 9	52,9	SEDANG
10	Santriwati 10	52,9	SEDANG
11	Santriwati 11	64,7	TINGGI
12	Santriwati 12	58,8	TINGGI
13	Santriwati 13	64,7	TINGGI
14	Santriwati 14	34,3	SEDANG
15	Santriwati 15	0	RENDAH
16	Santriwati 16	52,9	SEDANG
17	Santriwati 17	47,1	SEDANG
18	Santriwati 18	41,2	SEDANG
19	Santriwati 19	41,2	SEDANG
20	Santriwati 20	47,1	SEDANG
21	Santriwati 21	35,3	SEDANG
22	Santriwati 22	29,4	RENDAH
23	Santriwati 23	17,7	SEDANG
24	Santriwati 24	23,5	RENDAH
25	Santriwati 25	29,4	SEDANG
26	Santriwati 26	23,5	SEDANG
27	Santriwati 27	17,7	RENDAH
28	Santriwati 28	11,8	SEDANG
29	Santriwati 29	17,6	RENDAH
30	Santriwati 30	17,6	RENDAH
31	Santriwati 31	23,5	RENDAH
32	Santriwati 32	17,6	SEDANG

33	Santriwati 33	11,8	RENDAH
34	Santriwati 34	11,8	RENDAH
35	Santriwati 35	5,9	RENDAH
36	Santriwati 36	5,9	RENDAH
37	Santriwati 37	0	RENDAH
38	Santriwati 38	17,6	RENDAH
39	Santriwati 39	11,8	RENDAH
N= 39		Σ 1440,2	
Mean/Rata-rata		36,9282	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan nilai pada beberapa konseli, awalnya setiap kategori memiliki jumlah 13 santriwati. Akan tetapi setelah diberikan treatment atau perlakuan berupa konseling teman sebaya, jumlah pada tiap kategori berubah. Pada kategori tinggi terdapat pengurangan sejumlah 7 santriwati, sehingga pada kategori tinggi jumlahnya menjadi 6 santriwati. Pada kategori sedang terdapat penambahan 1 santriwati, sehingga pada kategori sedang jumlahnya menjadi 14 santriwati. Pada kategori rendah terdapat penambahan 6 santriwati, sehingga pada kategori rendah jumlahnya menjadi 19 santriwati. Dengan memperoleh rata-rata 37,38205.

Kemudian setelah dilakukan layanan konseling sebaya, didapatkan hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Drop Score* yang dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Pretest, Posttest dan Drop Score Santriwati

No	Nama	Pretest	Posttest	Score
1	Santriwati 1	100	82,4	17,6
2	Santriwati 2	88,2	82,4	5,8
3	Santriwati 3	88,2	76,5	11,7
4	Santriwati 4	88,2	82,4	5,8
5	Santriwati 5	82,4	35,3	47,1
6	Santriwati 6	82,4	82,2	0,2
7	Santriwati 7	76,5	70,6	5,9
8	Santriwati 8	76,5	41,2	35,3
9	Santriwati 9	76,5	52,9	23,6
10	Santriwati 10	76,5	52,9	23,6

11	Santriwati 11	70,6	64,7	5,9
12	Santriwati 12	70,6	58,8	11,8
13	Santriwati 13	70,6	64,7	5,9
14	Santriwati 14	64,7	34,3	30,4
15	Santriwati 15	64,7	0	64,7
16	Santriwati 16	58,8	52,9	5,9
17	Santriwati 17	58,8	47,1	11,7
18	Santriwati 18	58,8	41,2	17,6
19	Santriwati 19	52,9	41,2	11,7
20	Santriwati 20	52,9	47,1	5,8
21	Santriwati 21	47,1	35,3	11,8
22	Santriwati 22	47,1	29,4	17,7
23	Santriwati 23	41,2	17,7	23,5
24	Santriwati 24	41,2	23,5	17,7
25	Santriwati 25	35,3	29,4	5,9
26	Santriwati 26	35,3	23,5	11,8
27	Santriwati 27	29,4	17,7	11,7
28	Santriwati 29	29,4	11,8	17,6
29	Santriwati 30	29,4	17,6	11,8
30	Santriwati 31	29,4	17,6	11,8
31	Santriwati 32	29,4	23,5	5,9
32	Santriwati 33	23,5	17,6	5,9
33	Santriwati 34	17,7	11,8	5,9
34	Santriwati 35	11,8	11,8	0
35	Santriwati 36	11,8	5,9	5,9
36	Santriwati 37	5,9	5,9	0
37	Santriwati 38	5,9	0	5,9
38	Santriwati 39	29,4	17,6	11,8
39	Santriwati 40	17,7	11,8	5,9
N =39		$\Sigma=1976,7$	$\Sigma= 1457,7$	$\Sigma= 518,8$
Rata-rata		50,6846	36,9282	13,7564

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 39 (tiga puluh sembilan) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor rasa *hopelessness* dengan nilai 50,6846. Setelah dilakukan konseling sebaya skor rata-rata menurun menjadi 36,9282 dengan skor penurunan 13,7564. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa konseling teman sebaya memiliki pengaruh dalam menurunkan rasa *hopelessness* santriwati Darul Falah dan Darul Ulum Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam

Sukoharjo tahun ajaran 2022/2023 . Maka dapat disimpulkan bahwa santriwati Darul Falah dan Darul Ulum telah menurun rasa *hopelessnessnya* hal ini dapat dilihat dari penurunan skor setelah diberikan layanan konseling teman sebaya.

Untuk penjelasan yang lebih detail, berikut Penulis jabarkan hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan tiap kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kategori Tinggi

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Santriwati 1	100	82,4	17,6
2	Santriwati 2	88,2	82,4	5,8
3	Santriwati 3	88,2	76,5	11,7
4	Santriwati 4	88,2	82,4	5,8
5	Santriwati 5	82,4	35,3	47,1
6	Santriwati 6	82,4	82,2	0,2
7	Santriwati 7	76,5	70,6	5,9
8	Santriwati 8	76,5	41,2	35,3
9	Santriwati 9	76,5	52,9	23,6
10	Santriwati 10	76,5	52,9	23,6
11	Santriwati 11	70,6	64,7	5,9
12	Santriwati 12	70,6	58,8	11,8
13	Santriwati 13	70,6	64,7	5,9
Rata-rata		70,6	65,2	15,4

Dari Tabel 4.5 dapat dilihat hasil *Pretest* dan *Posttest* dari 13 konseli dengan kategori tinggi. Skor *Pretest* memiliki rata-rata 70,6, kemudian setelah diberi *treatment* berupa konseling teman sebaya rata-rata skor *Posttest* menurun menjadi 65,1917 dengan skor penurunan 16,1917. Pada Tabel 4.5 diketahui penurunan paling kecil terjadi pada konseli 6, ia hanya mengalami penurunan sebesar 0,2.

Tabel 4. 6 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kategori Sedang

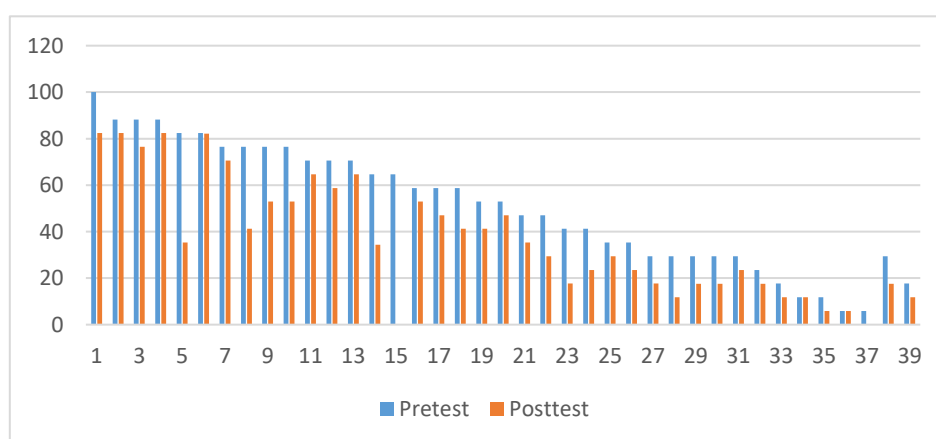
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Santriwati 14	64,7	34,3	30,4
2	Santriwati 15	64,7	0	64,7
3	Santriwati 16	58,8	52,9	5,9
4	Santriwati 17	58,8	47,1	11,7
5	Santriwati 18	58,8	41,2	17,6
6	Santriwati 19	52,9	41,2	11,7
7	Santriwati 20	52,9	47,1	5,8
8	Santriwati 21	47,1	35,3	11,8
9	Santriwati 22	47,1	29,4	17,7
10	Santriwati 23	41,2	17,7	23,5
11	Santriwati 24	41,2	23,5	17,7
12	Santriwati 25	35,3	29,4	5,9
13	Santriwati 26	35,3	23,5	11,8
Rata-rata		50,6769	32,5077	18,1692

Dari Tabel 4.6 dapat dilihat hasil *Pretest* dan *Posttest* dari 13 konseli dengan kategori sedang. Skor *Pretest* memiliki rata-rata 50,6769, kemudian setelah diberi treatment berupa konseling teman sebaya rata-rata skor *Posttest* menurun menjadi 32,5077 dengan skor penurunan 18,1692. Hal ini dipengaruhi oleh skor salah satu konseli, yaitu konseli 15 yang memiliki selisih skor *pretest* dan *posttest* sebesar 64,7.

Tabel 4. 7 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kategori Rendah

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Santriwati 27	29,4	17,7	11,7
2	Santriwati 28	29,4	11,8	17,6
3	Santriwati 29	29,4	17,6	11,8
4	Santriwati 30	29,4	17,6	11,8
5	Santriwati 31	29,4	23,5	5,9
6	Santriwati 32	23,5	17,6	5,9
7	Santriwati 33	17,7	11,8	5,9
8	Santriwati 34	11,8	11,8	0
9	Santriwati 35	11,8	5,9	5,9
10	Santriwati 36	5,9	5,9	0
11	Santriwati 37	5,9	0	5,9
12	Santriwati 38	29,4	17,6	11,8
13	Santriwati 39	17,7	11,8	5,9
Rata-rata		20,8231	13,1231	7,7

Dari Tabel 4.7 dapat dilihat hasil *Pretest* dan *Posttest* dari 13 konseli dengan kategori rendah. Skor *Pretest* memiliki rata-rata 20,8231, kemudian setelah diberi treatment berupa konseling teman sebaya rata-rata skor *Posttest* menurun menjadi 13,1231 dengan skor penurunan 7,7.

**Gambar 4. 1 Grafik batang hasil *posttest* dan *pretest***

Berdasarkan grafik 4.1 dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest*

(batang biru) dan Posttest (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor penurunan adalah 34,84. Santriwati mengalami penurunan rasa *hopelessness* setelah diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya memiliki pengaruh terhadap rasa *hopelessness* santriwati.

C. Pengujian Persyaratan Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan/perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji Paired Sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum dan sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/ Penulisan untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk Penulisan kali ini Penulis melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar

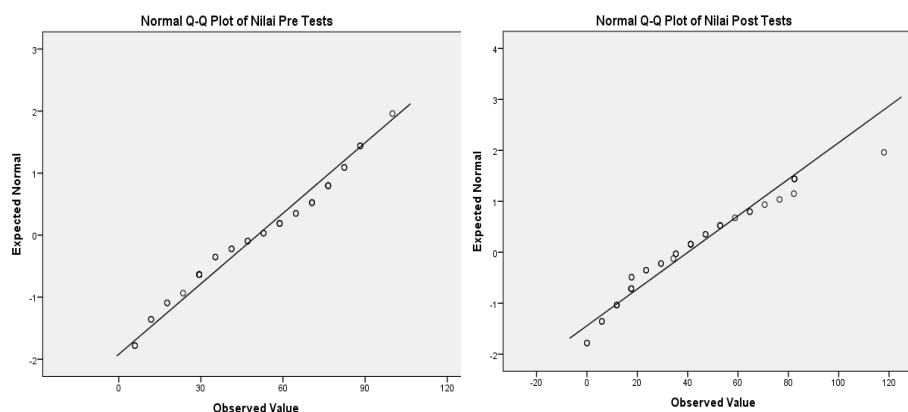
pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ (Novalia, 2013). Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut Penulis paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

Tabel 4. 8 Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pre Tests	.123	39	.139	.956	39	.126
Nilai Post Tests	.123	39	.143	.945	39	.054

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel 4.8 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada Penulisan ini berdistribusi normal. Berikut Penulis tampilkan grafik normalitas.



Gambar 4. 2 Grafik Normalitas

2. Uji Efektivitas Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Rasa *Hopelessness* Santriwati Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam Sukoharjo

Efektivitas pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati dapat dilihat dari *drop score* sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan *score* terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui efektivitas pengaruh konseling

teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati.

- a. Uji efektivitas pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam Penulisan ini adalah :

Ha : “Terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo”.

Ho : “Tidak terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo”.

Untuk mengetahui apakah konseling teman sebaya berpengaruh terhadap dengan rasa *hopelessness* santriwati dan seberapa besar skor dengan rasa *hopelessness* santriwati sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=39-1=38$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :Hipotesis yang dianjurkan dalam Penulisan ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo

Untuk mengetahui apakah konseling teman sebaya berpengaruh terhadap rasa *hopelessness* santriwati dan seberapa besar skor rasa *hopelessness* santriwati sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=39-1= 38$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji t *paired samples t-test*, pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati, penghitungan rasa *hopelessness* santriwati dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 22*, didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Hasil Uji t Rasa Hopelessness Santriwati Assalaam

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Nilai Pre Tests - Nilai Post Tests	10.5795	22.4894	3.6012	3.2893	17.8697	2.938	38	.006

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa t adalah 2,938 *mean* 10,5795, kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,938 > 2,026$), dengan demikian rasa *hopelessness* santriwati Darul Falah dan Darul Ulum mengalami perubahan setelah diberikan konseling sebaya. Hasil uji hipotesis diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah 0,006. Jika $0,006 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya berpengaruh terhadap rasa *hopelessness* santriwati Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam Sukoharjo. Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor rasa *hopelessness* setelah diberikan layanan konseling teman sebaya. Santriwati yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan layanan konseling mengalami penurunan skor.

D. Pembahasan

Pada kategori tinggi terdapat pengurangan sejumlah 7 santriwati, sehingga pada kategori tinggi jumlahnya menjadi 6 santriwati. Pada kategori sedang terdapat penambahan 1 santriwati, sehingga pada kategori sedang jumlahnya menjadi 14 santriwati. Pada kategori rendah terdapat penambahan 6 santriwati, sehingga pada kategori rendah jumlahnya menjadi 19 santriwati. Dengan memperoleh rata-rata 37,38205. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling sebaya memiliki pengaruh dalam menurunkan rasa *hopelessness* santriwati Assalaam.

Pada kategori tinggi, menurut pengakuan dari konselor sebaya yang menanganinya, ia memang sulit untuk bercerita dan cenderung menutup diri selama proses konseling berlangsung. Konselor sudah mencoba segala keterampilan yang sudah disampaikan oleh Peneliti, namun ia masih belum mau untuk bercerita mengenai hal yang membuat dirinya *hopelessness*.

Pada kategori sedang, Santriwati 15 merupakan santriwati yang periang dan mudah bercerita kepada orang lain, bahkan kepada orang yang baru ditemui olehnya. Dia mengalami gejala *hopelessness* yang sedang seperti: Merasa tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren, karena merasa terlalu banyak dan hal itu membuatnya mudah lelah dan malas. Hal tersebut juga berpengaruh dengan kondisinya di dalam kelas, konseli sering tidak bisa fokus untuk berkonsentrasi saat ustazah menjelaskan sehingga sering mendapat teguran dari ustazah yang mengajar. Setelah melakukan konseling dengan konselor teman sebaya ia merasa perasaan yang selama ini membuat ia malas dan susah fokus menjadi berkurang, karena bisa berbagi cerita dan merumuskan permasalahan yang dia alami agar bisa menjadi santriwati yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Aan Khosihan tentang "Motivasi Berafiliasi Peserta didik Etnis Tionghoa di SMA

Negeri 1 Tebas”, di dalam penelitiannya Aan menjelaskan bahwa peserta didik beretnis tionghoa memiliki salah satu cara berafiliasi yaitu suka mendengarkan teman yang ingin berkeluh kesah dengan mereka. Karena mereka dapat membantu teman tersebut untuk meringankan beban yang mereka rasakan (Khosihan, 2018). Hal ini juga diperkuat dari penelitian Resna dkk tentang “Peran Pengajar Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Perilaku Menolong Peserta didik”, salah satu cara menolong yang dianjurkan adalah mendengarkan teman yang ingin berbagi cerita, karena dapat membantu memperingan perasaan teman yang sedang mengalami kesulitan (Suria M.R et al., 2019).

Dari tabel X dapat diketahui dari kategori rendah, bahwa konseli 28 mengalami penurunan skor paling besar yaitu sebesar 17,6. Hal ini dikarenakan pada kategori rendah umumnya para konseli tidak banyak memiliki rasa *hopelessness* karena masih tergolong rendah atau ringan, sehingga pada saat proses konseli mereka bisa dengan terbuka bercerita tentang rasa *hopelessness* yang mereka hadapi. Pada kasus konseli 28 ia mengalami sedikit kesulitan berteman, ia sebenarnya bisa untuk memulai pembicaraan dengan teman namun pertemanan tersebut hanya sebentar dan tidak bisa bertahan lama. Setelah menerima konseling teman sebaya, ternyata ia menyadari bahwa hal tersebut disebabkan oleh ketidakmampuannya mengekspresikan perasaan yang ia alami dengan teman-teman di sekitarnya dan perbedaan kebudayaan daerah asal.

Ketidakmampuan santri dalam mengekspresikan perasaan memang sering membuat konflik di dalam pertemanan, karena mereka bingung bagaimana harus bersikap dan merespon gejala emosi yang timbul di dalam dirinya. Hal tersebut membuat pertemanan tidak dapat bertahan lama sebagaimana penelitian dari Widodo, yang menjelaskan bahwa ketidakmampuan seseorang mengekspresikan diri dapat menyebabkan konflik di dalam hubungan pertemanan. Dan menjadi hambatan dalam proses interaksi sosial (Agus Pratomo Andi Widodo,

2018). Konflik pertemanan juga dapat disebabkan perbedaan kebudayaan atau suku, karena santriwati di PPMI Assalaam berasal dari berbagai daerah di Nusantara yang memiliki adat istiadat berbeda di setiap daerahnya. Sehingga hal tersebut juga bisa memicu timbulnya masalah pertemanan (Beni et al., 2018).

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penulisan pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa hopelessness santriwati Assalaam dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor rasa hopelessness dari *Pretest* sebelum mengikuti layanan konseling teman sebaya adalah 50,6846 dan *Posttest* setelah mengikuti layanan konseling teman sebaya untuk melihat pengaruhnya terhadap rasa *hopelessness* menurun menjadi 36,9282 dengan skor penurunan 13,7564. Dari hasil uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 22, bahwa t adalah 2,938, *mean* 10,5795, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = 3,2893 dan *upper* = 17,8697. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df=38$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,938 > 2,026$), dengan demikian santriwati yang dikategorikan mengalami *hopelessness* terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling teman sebaya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Terdapat pengaruh antara konseling teman sebaya dengan rasa *hopelessness* santriwati di PPMI Assalaam Sukoharjo diterima dilihat dari angka penurunannya sebesar 13,7564.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga peneliti tidak dapat melihat perbandingan

C. Saran

1. Pengajar Pembimbing, diharapkan lebih mengintensifkan pemberian layanan bimbingan agar menunjang proses pendidikan mereka serta memberikan bimbingan dan pengawasan kepada konselor teman sebaya secara berkesinambungan dalam menjalankan layanan konseling teman sebaya.

2. Konselor teman sebaya agar lebih mengembangkan ruang lingkup layanan konseling teman sebaya kepada semua teman sebaya yang membutuhkan bantuan.
3. Santriwati dapat meningkatkan resiliensi agar dapat lebih optimal dalam mengembangkan kepribadian yang dimiliki tanpa adanya rasa bingung dan takut jika berhadapan dengan konselor sekolah.
4. Kepala sekolah dan pihak yang terkait diharapkan dapat mengkoordinasikan kegiatan bimbingan dengan kegiatan lain, seperti kegiatan pembelajaran dan latihan sehingga menjadi satu kesatuan yang terpadu, harmonis dan dinamis seperti penyediaan waktu untuk khusus untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., & Metalsky, G. I. (1989). Hopeless Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Agus Pratomo Andi Widodo, M. p. (2018). *Anak Dengan Hambatan Perilaku Emosi dan Sosial* (pertama). Nizamia Learning Center.
- Akbar, A. A., Zuleyka, A., Hanum, N. C., Sari, Y. N., & Bhakti, C. P. (2022). KONSELING SEBAYA SEBAGAI ALTERNATIF PENYELESAIAN MASALAH BAGI SISWA INTROVERTED. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2).
- Baran, M., Baran, M., & Maskan, A. (2015). A Study on Adolescent Students' Levels of Hopelessness, Loneliness and Self-Esteem: A Sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 341–353.
<https://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/article/view/5905>
- Beni, (, Damisma, P., Pitoewas, B., & Nurmalisa, Y. (2018). *The Influence Of Inter-Ethnic's Communication Pattern Towards The Tolerance Attitude Formation Of Students*.
- Bolland, J. M., McCallum, D. M., Lian, B., Bailey, C. J., & Rowan, P. (2001). Hopelessness and Violence Among Inner-City Youths. *Maternal and Child Health Journal*, 5(4), 237–244.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2018). *Psikologi Abnormal* (9th ed.). Rajawali Press.
- Dumas, T. M., Ellis, W. E., & Wolfe, D. A. (2012). Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence*, 917–927.
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya: Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Media Akademi.
- Fathoni, A. (2011). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Rineka Cipta.
- Fukkink, R. (2011). Peer Counseling in an Online Chat Service: A Content Analysis of Social Support. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 14(4), 247–251.
- Ghufron, N. dkk. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*.
<https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Hadi, I., Fitriwijati, Devianty, R., & Rosyanti, L. (2017). *GANGGUAN DEPRESI MAYOR (MAYOR DEPRESSIVE DISORDER) MINI REVIEW*. 9(1).
<https://core.ac.uk/download/pdf/288102615.pdf>
- Hendrik, H., & Elmansyah, T. (2018). Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Melalui Konseling Teman Sebaya Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Segedong. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 22.

- <https://doi.org/10.26737/jbki.v3i1.531>
- Hunainah. (2011). *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*. Rizki Pres.
- Kazdin, A. E., Rodgers, A., & Colbus, D. (1986). The Hopelessness Scale for Children. Psychometric Characteristics and Concurrent Validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 241–245.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.2.241>
- Khosihan, A. (2018). Motivasi Berafiliasi Siswa Etnis Tionghoa Di Sma Negeri 1 Tebas. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/10.20961/jas.v5i1.18124>
- Kiuru, N. (2008). The role of adolescents peer groups in the school context. In *Jyvaskyla Studies in Education, Psychology, Adn Social Research*.
- Lai Kwok, S., & Shek, D. (2010). *Hopelessness, Parent-Adolescent Communication, and Suicidal Ideation among Chinese Adolescents in Hong Kong*.
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter-Century in Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345–365.
<https://doi.org/10.1111/cpsp.12125>
- Lubis, L. N. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Maliki. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar: Suatu Pendekatan Imajinatif*. Kencana.
- Melinda, R., & Khusumadewi, A. (2017a). Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik. *Jurnal BK Unesa*, 07(03), 52–60.
- Melinda, R., & Khusumadewi, A. (2017b). Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik. *Jurnal BK Unesa*, 07(03), 52–60.
- Monks, F. ., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan* (R. M. Sijabat (ed.); Kelima). Erlangga.
- Nevid, J. S., Spencer, R. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Novalia. (2013). *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah Utama Raharja.
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer Counseling for mental health in young people - Randomized clinical trial -. *Elsevier*.
- Riduwan. (2019). *Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula* (6th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Rohayati, I. (2011). Program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Pendidikan, Edisi Khus(2)*, 154–163.
http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU_ROHAYATI.pdf
- Sadiyah, E. H., & Hidayati, F. (2020). Meningkatkan Kemandirian Santri Melalui Pendampingan Konseling Sebaya (Peer Counseling). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 36.
<https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9652>
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Surakarta, Y. M. P. I. (2011). *Keassalaaman*. Tiga Serangkai.

- Suria M.R, R., Rahmatyana, N., Mustifah, C. D., & Fatimah, S. (2019). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Perilaku Menolong Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 114. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.5249>
- Susanto, A. A. V., & Aman. (2016). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA, PERGAULAN TEMAN SEBAYA, MEDIA TELEVISI TERHADAP KARAKTER SISWA SMP. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 105–111.
- Sutoyo, A. (2012). *Pemahaman Individu*. Pustaka Pelajar.
- Suwarjo. (2008). Konseling teman sebaya untuk peningkatan resiliensi remaja (pemanfaatan interaksi remaja dalam layanan bimbingan dan konseling di SLTP dan SLTA). *Makalah*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H.-Y., Wang, J.-J., Wang, P.-X., Du, Y.-K., & Yu, Y.-Z. (2016). *Stressful Life Events as a Predictor for Nonsuicidal Self-Injury in Southern Chinese Adolescence*. 95(9).
- Wahdi, A. E. (2022). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)*. <https://Theconversation.Com>. <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>
- Wayan, N. (2010). *Pemahaman Individu*. Usaha Nasional.
- Wijayanti, U. T., & Nurpratama, P. Y. A. (2020). *GAMBARAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*. <https://jateng.bkkbn.go.id/?p=1551&msclkid=7b8c9118c83a11ec85e374164983f45c>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Laporan Observasi



**YAYASAN MAJELIS PENGAJIAN ISLAM SURAKARTA
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM**

assalaam

SUKOHARJO - SURAKARTA - JAWA TENGAH

UNIT PENJAMINAN MUTU

Alamat : Pabelan Kartasura PO.Box.286 Surakarta 57102. telp(0271) 718741 - 725373 - 728188 Facsimile 715470. www.assalaam.or.id

Hal: Surat Keterangan Penelitian

Kepada
Yth. Pimpinan Fakultas Ushuludin dan Dakwah
UIN Raden Mas Said Surakarta
di Tempat

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswi berikut sudah selesai mengadakan penelitian di PPMI Assalaam:

Nama	: Mila Rosyta Noor Awaln
NIM	: 181221230
Program studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin dan Dakwah
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Waktu Penelitian	: 19 September 2022 s/d 1 Oktober 2022
Judul Penelitian	: Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap Rasa Hopelessness Santriwati PPMI Assalaam.

Demikian surat ini buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih atas perhatiannya.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Sukoharjo 27 Oktober 2022
Kasubbag/Pendalitbang,

Rembyung Samudro, M.M



Lampiran 2. Angket

ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN

Nama : _____
 Kelas : _____
 Kamar : _____
 Usia : _____

Petunjuk Pengisian:

Berdasar atas perasaan saudara sekalian, harap memberikan tanda checklist (√) pada salah satu alternatif jawaban yang paling merefleksikan perasaan saudara pada setiap pernyataan.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya ingin tumbuh dewasa karena saya pikir segalanya akan lebih baik.		
2.	Saya mungkin juga menyerah karena saya tidak dapat membuat segalanya lebih baik untuk diri saya sendiri.		
3.	Ketika segala sesuatunya berjalan buruk, Saya tahu bahwa itu tidak akan buruk sepanjang waktu.		
4.	Saya bisa membayangkan seperti apa hidup saya ketika saya dewasa.		
5.	Saya memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan hal-hal yang benar-benar ingin saya lakukan.		
6.	Suatu hari nanti, Saya akan pandai melakukan hal-hal yang benar-benar saya pedulikan.		
7.	Saya akan mendapatkan lebih banyak hal baik dalam hidup daripada kebanyakan anak lain.		
8.	Saya tidak memiliki keberuntungan dan tidak ada alasan untuk berpikir bahwa saya akan beruntung ketika saya dewasa.		
9.	Yang bisa saya lihat di depan saya adalah hal-hal buruk, bukan hal-hal baik.		
10.	Saya tidak berpikir saya akan mendapatkan apa yang saya inginkan.		
11.	Ketika saya dewasa, Saya pikir saya akan lebih bahagia daripada sekarang.		
12.	Hal-hal tidak akan berjalan seperti yang saya inginkan.		
13.	Saya tidak pernah mendapatkan apa yang saya inginkan, jadi bodoh jika menginginkan sesuatu.		
14.	Saya tidak berpikir saya akan bersenang-senang ketika saya dewasa.		
15.	Besok tampak tidak jelas dan membingungkan bagi saya.		
16.	Saya akan memiliki lebih banyak waktu baik daripada waktu buruk.		
17.	Tidak ada gunanya benar-benar berusaha mendapatkan sesuatu yang saya inginkan karena saya mungkin tidak akan mendapatkannya.		

Lampiran 3. Lembar Kesediaan Konseli

LEMBAR KESEDIAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Kelas :

Sekolah :

No. HP :

Alamat rumah :

Dengan ini saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling teman sebaya sebagai KONSELI TEMAN SEBAYA yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap rasa *Hopelessness*.

Sukoharjo,

(.....)

Lampiran 4. Lembar Kesediaan Konselor Teman Sebaya

LEMBAR KESEDIAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Kelas :

Sekolah :

No. HP :

Alamat rumah :

Dengan ini saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling teman sebaya sebagai KONSELOR TEMAN SEBAYA yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap rasa *Hopelessness*.

Sukoharjo,

(.....)

Lampiran 5. Timeline Penulisan

NO	HARI/TANGGAL	WAKTU	AGENDA	PARTISIPAN	KETERANGAN
1	SENIN, 19/9/22	08-00-10.00	MEMINTA REKOMENDASI CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA KEPADA WALI KELAS	PENELITI DAN WALI KELAS	36 CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA
2	RABU, 21/09/22	13.30-14.15	SOSIALISASI MENGENAI PROGRAM PELATIHAN KONSELING TEMAN SEBAYA	PENELITI DAN CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA	19 CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA
3	JUM'AT, 23/09/22	13.30-14.15	PENGENALAN MENGENAI PERAN KONSELING TEMAN SEBAYA	PENELITI DAN CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA	17 CALON KONSELOR TEMAN SEBAYA
4	SABTU, 24/09/22	19.30-20.00	PENGISIAN ANGKET PRE TESTS	CALON KONSELI	296 CALON KONSELI
5	SENIN, 26/09/22	13.30-14.15	PENGENALAN TUGAS KONSELING TEMAN SEBAYA, MATERI I DAN II	KONSELOR TEMAN SEBAYA	13 KONSELOR TEMAN SEBAYA
6	SELASA, 27/09/22	13.30-14.15	COUNSELING SKILLS, MATERI III DAN IV, PEMBAGIAN KONSELI	KONSELOR TEMAN SEBAYA	13 KONSELOR TEMAN SEBAYA
7	JUM'AT, 23/09/22	13.30-14.15	COUNSELING SKILLS, MATERI V DAN VI	KONSELOR TEMAN SEBAYA	13 KONSELOR TEMAN SEBAYA
8	KAMIS, 29/09/22 sampai SABTU, 1/10/22	13.30-14.15	TREATMENT/PELAKSANAAN KONSELING TEMAN SEBAYA	KONSELOR TEMAN SEBAYA DAN KONSELI	13 KONSELOR TEMAN SEBAYA DAN 39 KONSELI
9	SABTU, 1/10/22	14.16-14.30	PENGISIAN ANGKET POST TEST	KONSELI	39 KONSELI

Lampiran 6. Materi Konselor Teman Sebaya

INTRO to COUNSELING

Pengertian Konseling

Proses membantu individu mengatasi hambatan2 perkembangan dirinya dan utk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya.

(Division Of Counseling Psychology)

Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in establishment and/or clarification of goals and values for future behavior .

(Shertzer & Stone, 1980)

INTRO to COUNSELING

Langkah-langkah Konseling

```

graph TD
    A[Identifikasi] --> B[Diagnosis]
    B --> C[Prognosis]
    C --> D[Treatment]
    D --> E[Evaluasi dan Follow Up]
  
```

INTRO to COUNSELING

PROGNOSIS

- *Melihat masalah dalam sudut pandang ke depan berupa merencanakan penyelesaian (treatment)
- *Mengarah pada cara pemberian bantuan atau cara pemecahan masalah lebih lanjut (mengintegrasikan intervensi)
- *Contoh prognosis "apabila Aminah diberi informasi tentang cara membaca yang efisien dan efektif seminggu dua kali selama satu bulan, maka kemampuan membaca dan mempersepsikan isi buku yang dibaca dapat ditingkatkan" Masalah aminah yaitu tidak tau cara membaca buku yang efektif dan efisien

INTRO to COUNSELING

DIAGNOSIS

- Suatu ringkasan masalah dan penyebabnya sehingga didapat gambaran menyeluruh tentang konseli

- Macam diagnosis
Diagnosis yang mengklasifikasi masalah
Diagnosis untuk memahami masalah

- Model Diagnosis
Diagnosis klinis
Diagnosis model hubungan antar orang
Diagnosis model analisis tingkah laku
S—O—R—C



MATERI I

Cara Membangun Kepercayaan

1. **Menjadi pendengar yang baik**
2. **Tepati janji**
3. **Bersikap Jujur**
4. **Berikan kesan pertama yang baik**
5. **Membuka diri**
6. **Pengalaman**
7. **Bersikap menerima**
8. **Membangun kredibilitas**
9. **Membangun reputasi**
10. **Berkomitmen**
11. **Bersikap positif dan penuh rasa hormat**

MATERI II

Cara Menumbuhkan Sikap Optimis

1. Ubah sudut pandang
2. Bermimpi
3. Cari hal-hal yang bisa membuat konseli bahagia
4. Dekatkan diri dengan orang yang tepat
5. Cobalah melakukan *journaling*

Counseling Skills I

1. **Opening** (membuka komunikasi)
 - Penyambutan (secara verbal dan non verbal)
 - Pembicaraan Topik Netral
 - Pemindahan Topik Netral ke Permulaan Konseling

*Menggunakan kalimat "jembatan" "Setelah kita membicarakan..... (isi topik netral), barangkali ada sesuatu hal yang perlu kita bicarakan bersama dalam pertemuan ini".

*Mengembangkan sebgaiian isi topik netral "jadi hobimu bermain bola, bagaimana tanggapan orang tua mu tentang hobi mu itu?"

Counseling Skills I

2. Attending (memperhatikan)
Dipengaruhi oleh budaya
Ex: kontak mata, posisi badan (posture), Gerak isyarat (gesture), mendengarkan

3. Acceptance (penerimaan)
Konselor menunjukkan minat dan pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan klien. Bentuk Verbal (saya mengerti..., saya paham..., oh ya..., lalu..., dsb) dan non verbal (anggukan kepala, perubahan mimik wajah, dsb)

4. Restatement (pengulangan)
Mengulangi pernyataan klien yang dianggap penting.
Contoh
Kl : "saya ingin mengikuti beladiri namun ayah saya melarang"
Ko : "ayah melarang" / "ayah melarang anda ikut beladiri"

Counseling Skills I

5. Mengidentifikasi Perasaan
Melakukan identifikasi perasaan konselor sendiri atau menyampaikan perasaan konselor kepada klien. Pernyataan konselor kepada klien hendaknya bersifat positif. Misal: "saya senang membantu anda" "saya bahagia bila anda mencobanya" "saya senang anda datang kemari"

6. Reflection of Feeling (Memantulkan perasaan)
Digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung di balik pernyataan klien. Bentuk >> Respon konselor didahului oleh kata-kata pendahuluan agaknya....., sepertinya....., tampaknya....., ruparupanya....., kedengarannya..... nada-nadanya....., dsb

Counseling Skills I

7. Clarification (Penajaman/ memperjelas)
Menjernihkan pembicaraan yang masih kabur dimana konselor memperkirakan makna dari yang disampaikan klien apakah sudah sesuai dengan yang dimaksud klien. Konselor boleh minta penjelasan ulang. Menggunakan kata-kata pendahuluan: pada dasarnya, pada pokoknya, pada intinya, singkat kata, dengan kata lain, dsb Contoh: "saya kurang mengerti, dapatkah anda menceritakan kembali?" "singkat kata, ada perbedaan pendapat antara anda dan teman anda"

8. Perception checking (mengecek persepsi)
Konselor melakukan cek persepsi dari sudut konselor terhadap hal-hal yang dikemukakan klien. Agar konselor dapat mengevaluasi persepsi yang mungkin kurang tepat.
Contoh: "saya salut dengan rencana-rencana anda namun anda masih ragu, benar demikian?" "Ada perbedaan pendapat antara anda dan teman anda, benar begitu?"

9. Paraphrasing

Menyatakan kembali esensi dari pernyataan klien. Paraphrase yang efektif akan diikuti kata "Ya" "Benar" "Bertul" secara spontan dari klien. Paraphrase biasanya diikuti dengan pernyataan yg mengundang pembicaraan terbuka.

Contoh:

Kl: "Dia tidak mengijinkan saya melamar pekerjaan itu, padahal saya menginginkan pekerjaan itu. Dia tidak ingin saya meninggalkan kota ini"

Ko: "Apakah anda merasakan bahwa ia sebenarnya takut berpisah dengan anda?"

Kl: "Ya, jika kita berpisah....."

Takdir Mubram

Pengertian dari takdir mubram adalah takdir yang sudah ditetapkan dan tidak dapat diubah lagi meskipun dengan menggunakan segala cara. Beberapa contoh yang termasuk dalam golongan takdir mubram di antaranya adalah proses **kelahiran** manusia dari orang tuanya. Seorang anak tidak dapat menentukan tentang bapak atau ibunya karena hal tersebut sudah merupakan ketetapan dari Allah. Selain itu, waktu kelahiran juga tidak bisa dipilih karena merupakan kehendak dari Yang Maha Kuasa. Demikian pula mengenai **kematian** manusia. Umat manusia tidak bisa mengetahui tentang waktu saat mengalami proses kematian karena hal tersebut merupakan ketetapan Allah SWT.

Takdir Muallaq

Takdir Muallaq adalah takdir atau ketetapan dari Allah SWT yang dapat diubah oleh umat manusia dengan wujud adanya ikhtiar atau semacam usaha. Artinya, manusia masih diberikan peran dalam mengganti atau merubah terhadap adanya takdir tersebut. Contohnya adalah sakit. Sakit datangnya dari Allah SWT. Sebagai Maha Pencipta, Allah pasti yang menciptakan adanya penyakit tersebut. Tatkala manusia ditakdirkan kedapatan sakit atau mengalami sebuah musibah dengan adanya penyakit tersebut, maka masih ada kesempatan untuk menghindar dari rasa sakit alias sembuh, caranya yaitu dengan berobat. Kasus lain yang masuk dalam jenis takdir muallaq yakni kesuksesan seorang siswa dalam proses belajar. Ketika ia tekun dalam belajar di sekolah atau dengan sistem daring seperti sekarang, maka prestasi yang diinginkan bisa saja terwujud di kemudian hari.

<https://lirto.id/gaER>

Counseling Skills II

10. Structuring (pembatasan)

Memberikan batasan/ pembatasan agar proses konseling sesuai dengan tujuan. Agar konselor dapat mengevaluasi persepsi yang mungkin kurang tepat. Ada 5 jenis yaitu *time limit klien*, *time limit konselor*, *role limit*, *problem limit*, *action limit*

12. Interpretasi (penafsiran)

Interpretasi digunakan oleh konselor untuk menafsirkan tingkah laku yang dilakukan klien. Contoh: Ko'r : "Anda mengatakan tadi bahwa anda merasa malu berbadan gemuk. Anda juga mengatakan dilain waktu, bahwa anda sering berkata-kata kasar terhadap teman-teman dan suka membeberkan kepada mereka semua kesalahan yang mereka perbuat. Apakah mungkin semua itu hanyalah merupakan siasat yang anda gunakan untuk menutupi rasa malu itu?. Bagaimana menurut pendapat anda?"

11. Rejection (Penolakan)

Digunakan konselor untuk melarang klien melakukan rencana yang akan membahayakan/ merugikan diri klien atau orang lain.

Contoh "Coba pikirkan masak-masak...." (penolakan secara halus) "Jangan, jangan anda lakukan rencana itu..." (penolakan secara terang-terangan/langsung)

Counseling Skills II

13. Leading (mengarahkan)

Digunakan konselor untuk mengarahkan pembicaraan klien dari satu hal ke hal yang lain secara langsung. Keterampilan ini sering pula disebut keterampilan bertanya.

Jenis leading

Umum Ki : "Pak kemarin saya baru saja ikut lomba lari tingkat nasional" Ko : "Oh ya, coba ceritakan kepada bapak bagaimana suasana waktu kamu mengikuti lomba tersebut?"

b. Lead Khusus Ki : "Pak saya merasa kesal dengan Budi karena dia malas diajak belajar kelompok padahal ada tugas yang harus dikerjakan dengan dia"

Ko : "Siapa saja anggota kelompok belajarmu selain Budi?"

c. Pertanyaan tertutup

d. Pertanyaan terbuka

Counseling Skills II

14. Silence (diam)

Merupakan suasana hening, tidak ada interaksi verbal antara konselor dan klien, dalam proses konseling Tujuan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk istirahat atau mereorganisasi pikiran dan perasaannya atau mereorganisasi kalimat yang akan dikemukakan selanjutnya.

15. REASSURANCE (penguatan/ dukungan)

Memberikan dukungan/penguatan agar klien menjadi lebih yakin dan percaya diri atau lebih tabah dan tegar dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, Ada 3 jenis:

Counseling Skills II

1. Penguatan prediksi
*Dilakukan oleh konselor terhadap pernyataan/rencana positif yang akan dilaksanakan klien. *Konselor menjawab dengan diawali kata "bagus sekali..."
2. Penguatan postdiksi
*Dilakukan oleh konselor terhadap tingkah laku positif yang telah dilakukan klien dan tampak hasil yang diperoleh dari apa yang dilakukan oleh klien tersebut. *Konselor menjawab dengan diawali kata "bagus sekali..."
3. Penguatan factual
*Dilakukan konselor untuk mengurangi beban penderitaan secara psikis klien dengan cara mengumpulkan bukti-bukti/fakta bahwa kejadian yang tidak diharapkan yang menimpa klien bila dialami oleh orang lain akan memberi dampak yang sama atau relatif sama dengan apa yang dialami oleh klien.
*Contoh kasus kematian, kehilangan, kegagalan, dsb

Counseling Skills II

16. Advice

Advice adalah keterampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memberikan nasehat atau saran bagi klien agar dia dapat lebih jelas dan pasti mengenai apa yang akan dikerjakan.

1. Advice langsung/ information Diberikan pada klien berupa fakta jika klien sama sekali tidak mempunyai informasi tentang fakta/hal yang ia hadapi. Ex: klien ingin tau tentang syarat studi lanjut, lowongan pekerjaan, informasi alat ukur, dll
2. Advice persuasif *Diberikan konselor bilamana klien telah mengemukakan alasan-alasan yang logis dan dapat diterima dari rencana yang akan dilakukan.
3. Advice alternatif *klien dihadapkan pada 2 pilihan yang membuat dia bingung *konselor membantu klien menganalisis kelebihan dan kekurangan

Counseling Skills II

Contoh Advice

PERSUASIF Klien :
"Pak, saya merasa tidak nyaman tinggal dengan paman saya karena saya merasa memberatkan kehidupan keluarga paman dan lagi saya tahu paman tidak mempunyai pekerjaan yang tetap serta rumah paman yang jauh dari kampus membuat saya agak kerepotan jika ada kuliah mendadak atau tugas yang harus dikerjakan di kampus. Sepertinya saya ingin kos yang jaraknya tidak jauh dari rumah paman dan kampus. Selain itu saya juga agar saya tidak merasa terbebani dengan perasaan tidak enak atau sungkan dengan paman."

ALTERNATIF Klien:
"Pak, saya ingin sekali kuliah di Yogyakarta karena banyak teman-teman saya yang akan kuliah di Yogya, namun ayah menyarankan saya untuk kuliah di Semarang karena menurut ayah lebih dekat. Saya bingung dan tidak tahu harus bagaimana Pak?"

Counseling Skills II

17. Confrontation (pertentangan)

*Digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan dalam diri klien dan kemudian konselor mengumpunbalikkan kepada klien.

*Dalam melakukan konfrontasi konselor tidak boleh mengadili.

*Bentuk kesenjangan klien misalnya:

1. Antara dua pernyataan

Suatu ketika klien mengatakan sangat memperhatikan ibunya tapi dalam pernyataan lain dia malas menghubungi.

2. Antara apa yang dikatakan dengan apa yang dilakukan

Klien mengatakan bahwa dia sangat minat mengikuti suatu kegiatan, tapi dia tidak datang.

3. Antara pernyataan dan tingkah laku nonverbal

Klien menyatakan bahwa dia sangat senang mendapatkan nilai bagus tetapi sewaktu bercerita raut wajahnya sedih.

4. Antara dua tingkah laku nonverbal

Kaki gemetar sedangkan bibir tersenyum

Counseling Skills II

18. Summary (Ringkasan/ Kesimpulan)

*Digunakan konselor untuk menyimpulkan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling, ada 2 jenis

1. Summary bagian

*Saran/nasehat yang diberikan konselor bilamana klien telah mengemukakan alasan-alasan yang logis dan dapat diterima dari rencana yang akan dilakukan. *Didahului kata-kata pendahuluan seperti: untuk sementara ini....., sampai saat ini....., sejauh ini....., selama ini.....,dsb.

2. Summary keseluruhan/ akhir

Dibuat pada akhir komunikasi konseling sebagai kesimpulan keseluruhan pembicaraan. Didahului kata-kata pendahuluan seperti: sebagai kesimpulan akhir....., sebagai puncak pembicaraan kita....., sebagai penutup pembicaraan kita....., dari awal hingga akhir pembicaraan kita....., dsb

Counseling Skills II

19. Termination

Digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi konseling untuk dilanjutkan pada pertemuan berikutnya atau konseling benar-benar berakhir/ selesai. Bentuk termination misalnya: Konselor merapikan kembali alat-alat yang telah digunakan, membuat kesimpulan akhir, membicarakan tugas-tugas yang hendak dilakukan sebelum pertemuan yang akan datang, menggunakan time limit yang telah disepakati



Materi V

Membangun Rasa Percaya Diri

1. Bangun pola pikir positif
2. Kenali kekurangan dan kelebihan
3. Fokus pada langkah atau perubahan kecil
4. Lakukan hal yang disukai
5. Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain
6. Bergaul dengan orang-orang yang positif
7. Menerapkan pola hidup sehat
8. Bergabung dalam kegiatan sosial

Materi VI

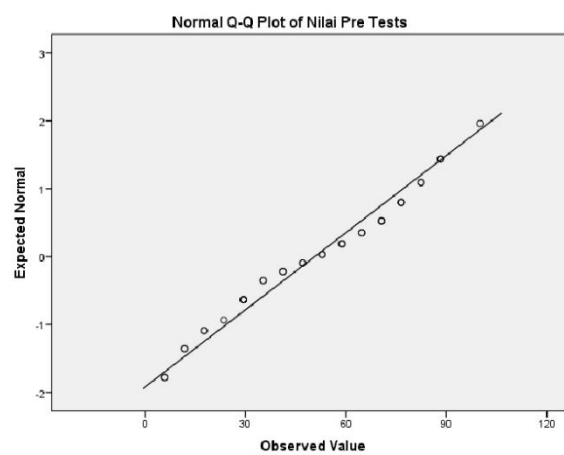
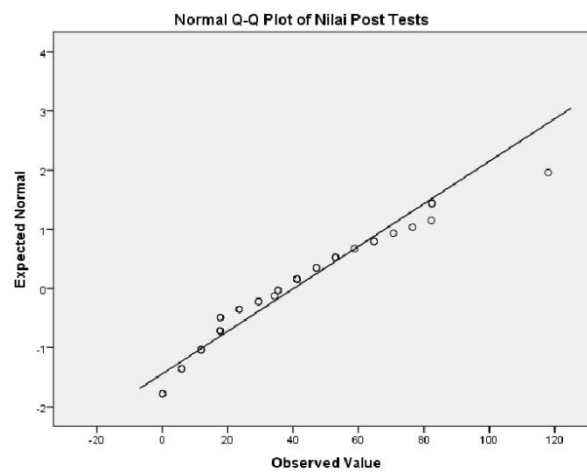
Mengubah Pikiran Negatif menjadi Positif

1. Ingatlah kalau segala sesuatunya akan membaik
2. Bukan hanya kita, orang lain pun terkena imbasnya
3. Hidup ini memang penuh hal-hal tidak terduga
4. Anggaplah ini sebagai waktu untuk berbenah
5. Lakukan hal-hal yang disukai
6. Fokus untuk menjaga kesehatan
7. Kelilingi diri kita dengan hal-hal positif
8. Ambil Hikmah dari Apa yang Terjadi

Lampiran 7. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pre Tests	.123	39	.139	.956	39	.126
Nilai Post Tests	.123	39	.143	.945	39	.054

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 8. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai Pre Tests	50.685	39	26.3924	4.2262
	Nilai Post Tests	40.105	39	27.8457	4.4589

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Nilai Pre Tests & Nilai Post Tests	39	.657	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Nilai Pre Tests - Nilai Post Tests	10.5795	22.4894	3.6012	3.2893	17.8697	2.938	38	.006

Lampiran 9. Dokumentasi Penulisan



Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Mila Rosyta Noor Awaln
Tempat Tanggal Lahir : Kudus, 1 Januari 2000
NIM : 181221230
e-mail : awalinnnoor@gmail.com
No. HP : 085293600329
Alamat : Ds. Mendungan RT 03/RW 05 Pabelan,
Kartasura, Sukoharjo

Riwayat Pendidikan : SD Muhammadiyah 16 Karangasem
(2006-2012)
MTs PPMI Assalaam Sukoharjo
(2012-2014)
MA PPMI Assalaam Sukoharjo
(2014-2017)
UIN Raden Mas Said (2018-sekarang)

Nama Ayah : Iskandar
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Nama Ibu : Elis
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga