

PENGEMBANGAN *HELPING SKILL* PADA REMAJA SMP N 2 SUNGAYANG KABUPATEN TANAH DATAR

**¹⁾Elrisfa Magistarina, ²⁾Rahayu Hardianti Utami, ³⁾Nurmina,
⁴⁾Mutiara Fitriani, ⁵⁾Ratih Permata Sari**

¹⁾Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
email: e.magistarina@fip.unp.ac.id

²⁾Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
email: nurmina_davy@fip.unp.ac.id

³⁾Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
email: mutiarafitriani0809@gmail.com

⁴⁾Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
email: ratihpermatasari9903@gmail.com

⁵⁾Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
email: rahayuhardianti@fip.unp.ac.id

Abstrak

Helping skills adalah kemampuan dasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang, begitu juga pada remaja. Hal ini disebabkan karena pada remaja yang berada pada tahapan *identity vs. identity confusion* mengalami banyak permasalahan sehingga tidak sedikit dari mereka merasa kurangnya nyaman untuk menceritakannya kepada orang dewasa. Adanya kemampuan *helping skill* terhadap teman sebaya dapat berguna untuk mereka agar saling membantu, karena remaja lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan *helping skills*, maka dilakukan pelatihan konseling teman sebaya. Pelatihan ini dilakukan di UPT SMP N 2 Sungayang Kabupaten Tanah datar. Peserta pelatihan adalah 30 orang siswa kelas VII, VIII, dan IX. Metode yang digunakan berupa pemberian materi, tanya jawab, simulasi, dan *role play*. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta mampu melakukan *attending* dan *listening skill*, menjaga kerahasiaan permasalahan yang diceritakan teman sebayanya, merasa bertanggung jawab untuk membantu teman sebayanya, serta mampu melakukan *probing*.

Kata kunci: remaja, perkembangan remaja, teman sebaya, pelatihan, *helping skills*

Abstract

Helping skills are necessary abilities that should be possessed by everyone, as well as adolescents. In adolescents, helping skills are needed because adolescents are in the stage of *identity vs. identity confusion*, which means they will face many problems. Even though facing many problems, they are less likely to tell the adults about it. They will prefer to tell their peers. Because of that reason, helping skills are essential for them to help each other. Thus, training was held to increase their understanding and ability to help others. This training was conducted at UPT SMP N 2 Sungayang, Tanah Datar. The training participants were 30 students that consist of 7th, 8th, and 9th grade. The method used were lecturer, discussion, simulation, and role play. From the results of the evaluation, they were able to attend and listen, maintain the confidentiality of the problems told by their peers, feel responsible for helping their peers, and able to conduct some probing.

Keywords: *adolescents, adolescents' development, peers, training, helping skills*

Submitted: 9 Desember 2019 Revision: 11 Desember 2019 Accepted: 15 Desember 2019

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-anak ke dewasa. Pada umumnya masa ini dimulai pada usia 10 atau 12 tahun dan berakhir pada usia 18 atau 21 tahun (Santrock, 2017). Masa remaja ini merupakan masa mereka mencari dan menemukan jati dirinya, karena menurut Erik Erikson, remaja berada pada tahapan perkembangan *identity vs. identity confusion*. Berdasarkan tahapan tersebut, terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh para remaja untuk dapat mengatasi krisis identitas yang mereka alami sehingga mereka dapat menentukan tiga bentuk keputusan penting dalam hidupnya, yaitu pilihan akan pekerjaan, mengadopsi nilai-nilai kehidupan dan perkembangan kepuasan identitas seksual (Papalia & Feldman, 2014).

Adanya krisis identitas pada remaja membuat kemampuan remaja dalam memahami dirinya dan orang lain menjadi salah satu aspek penting dalam tahapan perkembangannya. Dalam memahami diri sendiri, para remaja mengawali dengan memahami siapa diri mereka terlebih dahulu, baik itu secara fisik maupun dalam kehidupan sosialnya (Santrock, 2016). Kemampuan memahami diri ini sebaiknya juga diikuti dengan kemampuan memahami orang lain. Dimana para remaja mulai memahami bahwa manusia itu kompleks dan memiliki area public dan juga area privasi (Santrock, 2016). Kemampuan memahami diri sendiri dan orang lain ini meningkat pada saat remaja dibandingkan pada masa anak-anak sebelumnya yang mana menyebabkan para remaja menjadi semakin memperhatikan lingkungan sekitarnya.

Masa remaja ini diawali dengan terjadinya peristiwa penting dalam hidup remaja yaitu masa pubertas. Pubertas merupakan kondisi dimana proses neuroendokrin otak memberikan stimulus kepada tubuh untuk memberikan stimulasi perubahan fisik yang terjadi pada masa awal remaja (Berenbaum, Beltz, & Corley, 2015). Salah satu perubahan yang nyata terlihat adalah perubahan tinggi dan berat badan serta muncul tanda-tanda kedewasaan seksual pada remaja tersebut. Selain itu, perubahan hormon juga menjadi salah satu dampak dari pubertas. Perubahan hormon ini juga diikuti dengan adanya perubahan perilaku dan pola dalam berelasi, baik itu dengan orang tua maupun dengan teman sebaya (Santrock, 2016).

Tidak hanya pubertas, remaja juga mengalami masa yang disebut dengan *strees and*

storm. Remaja yang mengalami masa ini akan menghadapi berbagai macam konflik dan perubahan suasana hati dengan cepat (Santrock, 2016). Hal ini dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan remaja tersebut. Menurut Hurlock (dalam Retnowati, 2005), remaja memiliki masalah khas remaja dan masalah pribadi. Masalah khas remaja yaitu masalah berhubungan dengan pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orang tua. Kemudian, masalah pribadi yang dialami remaja adalah berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, kemampuan penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai yang ada.

Beberapa contoh permasalahan yang dialami remaja adalah sulitnya remaja beradaptasi dengan lingkungan baru, bersosialisasi dengan teman sebaya dan terkadang permasalahan asmara. Permasalahan ini dapat mengganggu produktivitas remaja dalam kehidupan sehari-harinya sehingga akan berdampak kepada proses belajar dan prestasi di sekolahnya. Dengan adanya krisis identitas, mereka akan membutuhkan bantuan dari berbagai pihak, baik itu dari orang tua, guru disekolah dan teman sebayanya.

Di sekolah, sebenarnya sudah disediakan guru yang dengan khusus dapat membantu remaja menyelesaikan permasalahan yang mereka alami yaitu guru Bimbingan Konseling (BK). Guru BK memiliki kapasitas untuk membantu para remaja yang ada di sekolah. Namun, orang tua dan guru terkadang memiliki kesulitan dalam membantu permasalahan yang dialami para remaja. Hal ini disebabkan karena adanya *generation gap* dimana adanya perbedaan filosofi, pendapat atau nilai di antara remaja dengan orang yang lebih tua (orang tua atau guru) ("Merriam-Webster Dictionary," n.d.) Disaat orang tua dan guru mengalami kesulitan untuk dapat memahami remaja, bantuan teman sebaya merupakan salah satu yang dapat membantu remaja untuk menyelesaikan permasalahannya.

Bagi para remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat signifikan didalam kehidupannya. Salah satu cara remaja dalam memenuhi kebutuhan sosialnya adalah dengan memiliki teman sebaya (*peers*). Mereka akan merasa senang jika diterima didalam kelompok teman sebayanya atau akan merasa sangat cemas jika tidak diterima oleh kelompok yang mereka inginkan (Santrock, 2016, 2017). Menurut Blakemore & Robbins (2012), anak-anak yang sedang berada pada masa remaja cenderung akan lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya dibandingkan orang tua. Oleh sebab itu, bantuan dari teman sebaya dapat

memberikan dampak yang cukup besar kepada para remaja ini. Teman sebaya juga menyediakan sumber informasi tentang dunia di luar keluarga, dimana remaja dapat menerima *feedback* tentang diri mereka.

Oleh karena itu, *helping skill* sangat dibutuhkan remaja untuk dapat membantu teman sebayanya. *Helping skills* ini juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap remaja. Hal ini ditunjang oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Meldrum & Hay (2012), bahwa remaja yang melakukan tindakan prososial bersama teman sebayanya cenderung memiliki *self-control* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang terlibat tingkah laku menyimpang.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di UPT SMP N 2 Sungayang Kab. Tanah Datar, didapatkan tingkat kesediaan membantu para siswa yang cukup baik. Artinya, mereka sangat terbuka untuk dapat membantu rekannya yang meminta bantuan. Namun, terdapat kesalahan pemahaman konsep "*helping*" oleh para siswa. Sebagian besar dari mereka menganggap bahwa *helping others* adalah menyelesaikan permasalahan orang tersebut. Sedangkan sebenarnya, *helping others* merupakan suatu proses bagi orang tersebut untuk menentukan pilihan, memecahkan masalah, dan untuk menghadapi krisis. Menolong juga merupakan proses yang mendorong *helpee* untuk mempelajari bagaimana caranya belajar. *Helpee* bertanggungjawab untuk bertindak atas apa yang ia telah putuskan (Brammer & MacDonald, 2011).

Untuk dapat membantu orang lain, terdapat klasifikasi dari *helping skills* yang harus dimiliki yaitu penanyaan (*questioning*), penasihatn (*advisement*), kediaman (*silence*), interpretasi (*interpretation*), refleksi (*reflection*), dan penuturan diri (*self-disclosure*) (Brammer & MacDonald, 2011). Dalam proses menolong, *helpee* belajar cara yang lebih efektif untuk melakukan *coping* yang sesuai dengan perasaan yang sedang mereka rasakan dan sesuai dengan tuntutan lingkungan, sebagaimana teknik untuk menyelesaikan masalah pribadi, metode terhadap perencanaan, dan teknik untuk membeda-bedakan sejumlah *value* yang ada.

Dalam pelatihan ini, tim hanya berfokus pada beberapa *microskills* yang dibutuhkan oleh seorang *helper*. *Microskills* tersebut adalah *building rapport*, *eye contact*, *open-close ended question*, *empathy*, dan *self-disclosure*.

Becton (1974) menyatakan *rapport* adalah hubungan interpersonal yang harmonis dan memuaskan. Sementara itu, Haynes & Backwell (2010) menyatakan bahwa *rapport* artinya

hubungan yang baik.

Hurlock (1991) mendefinisikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk mengerti, memahami, serta membayangkan diri sendiri berada dalam perasaan dan emosi orang lain. Empati adalah mengenali perasaan orang lain dan memahami pengalaman emosional orang lain tanpa berpartisipasi di dalamnya (Keen, 2007). Sedangkan ahli lainnya menyatakan bahwa empati adalah kemampuan untuk memahami sesuatu dari sudut pandang unik orang lain (Lamm, Batson, & Decety, 2007).

2. Metode

Sasaran dalam pelatihan ini adalah 30 orang siswa di UPT SMPN 2 Sungayang, Kabupaten Tanah Datar. Adapun pihak-pihak yang terlibat yaitu: (1) Kepala sekolah UPT SMPN 2 Sungayang, Kabupaten Tanah Datar sebagai pemberi izin dan penanggung jawab teknis kegiatan di lapangan, (2) Guru BK sebagai fasilitator pendamping dan motivator bagi siswa yang mengikuti pelatihan, (3) Dosen Psikologi UNP sebanyak 2 orang yang menjadi narasumber dan tutor dalam pelatihan, (4) Siswa UPT SMPN 2 Sungayang sebanyak 30 orang yang menjadi peserta pelatihan, dan (5) Panitia pelaksana kegiatan yang berperan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan ini. Pertama adalah ceramah. Ceramah ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar kepada para peserta. Ceramah yang diberikan berkaitan dengan *self-awareness* dan *helping skills*. Metode yang kedua adalah tanya jawab. Sesi tanya jawab berguna untuk memberi kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang masih kurang dipahaminya. Ketiga adalah *role-play*. *Role-play* dilakukan dengan tujuan agar peserta dapat melakukan secara langsung konseling teman sebaya dengan kelompok yang sudah ditentukan setelah diberikan materi. Kemudian, metode terakhir yang digunakan adalah *pretest-posttest*. Ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang dialami oleh peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Dalam pelatihan ini, *self-awareness* dan *helping skills* menjadi topik utama yang diberikan kepada siswa. Berikut adalah beberapa alasan kedua topik ini menjadi topik utama: (1) *self-awareness* merupakan aspek yang penting bagi siswa sebagai remaja sebelum ia memasuki usia dewasa, yang mencakup pemahaman remaja mengenai kondisi psikologisnya terutama kelebihan dan kekurangannya. Dengan *self-awareness*, remaja mampu mengenali

dirinya sendiri (Santrock, 2016). Sebagai remaja yang kompeten, remaja tidak hanya mampu memahami dirinya sendiri, namun juga mampu memahami orang lain (Carpendale & Lewis (2015) dalam Santrock, 2016); (2) *helping skills*. *Helping skills* membantu remaja dalam memahami sudut pandang orang lain atau *perspective taking* yang merupakan keterampilan yang perlu dikembangkan sebagai bagian dari perkembangan diri remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan awal sebelum diberi pelatihan, ditemukan bahwa para peserta belum mengetahui karakteristik dirinya sendiri dengan baik. Dalam hal ini mereka masih terkendala dalam mengungkapkan mengenai gambaran dirinya baik itu karakteristik, kelebihan, kelemahan, situasi apa yang disukai, dan juga dihindari dalam hidupnya. Setelah diberi ceramah, materi, serta simulasi mengenai *self-awareness*, pemahaman diri peserta mengalami peningkatan dimana peserta yang pada awalnya masih kesulitan untuk mengidentifikasi profil dirinya. Dengan adanya materi dan simulasi mengenai *self-awareness* yang menggunakan konsep *Johari Window*, peserta mampu memahami dan meyakini semua aspek diri serta konsekuensi-konsekuensi perilaku yang tidak pernah disadari sebelumnya, baik dari sudut pandang pribadi maupun dari sudut pandang lingkungan sekitar. Selain itu adanya proses *feedback* yang dilakukan dalam kelompok juga berpengaruh pada keterbukaan dan kepekaan peserta terhadap lingkungan sekitarnya. Berbagai hal tersebut yang kemudian membantunya dalam berperan lebih baik lagi dalam lingkungan masyarakat.

Setelah peserta memahami konsep *self-awareness*, *helping skills* peserta diasah dengan pemberian materi dan *role play*. Hasil yang diperoleh terlihat dari observasi yang dilakukan saat pelaksanaan *role play* mengenai konseling teman sebaya. Peserta dapat membangun *rapport*, melakukan *eyecontact*, membuat pertanyaan-pertanyaan terbuka, berempati, dan mampu mengungkapkan dirinya kepada orang lain.



Gambar 1. Pelaksanaan simulasi *Johari Window* dengan bimbingan instruktur



Gambar 2. Pelaksanaan simulasi *Johari Window* secara mandiri oleh peserta



Gambar 3. *Role Play* konseling teman sebaya oleh peserta



Gambar 4. *Role Play* konseling teman sebaya

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dua kali (pada hari terakhir pelatihan dan dua bulan setelah pelatihan, didapat hasil bahwa para peserta mengaku telah melakukan konseling dengan teman sebayanya. Peserta merasa sudah mampu melakukan *attending* dan *listening skill*. Peserta merasa lebih paham terhadap kerahasiaan permasalahan sehingga mereka menjadi lebih mampu untuk tidak menceritakan permasalahan teman sebayanya. Selain itu, peserta merasa lebih bertanggung jawab untuk membantu teman sebayanya yang sedang berada dalam masalah. Peserta juga merasa lebih percaya diri saat membantu teman sebayanya.

Pengalaman berbeda yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan adalah peserta mampu membuat teman sebayanya merasa nyaman saat bercerita. Peserta juga sudah mulai mampu untuk menanyakan permasalahan lebih jauh (melakukan *probing*), sehingga baik peserta maupun teman sebayanya menjadi lebih memahami permasalahan yang ada.

4. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari pelatihan ini adalah bahwa pemberian materi, simulasi, dan *roleplay* mengenai *self-awareness* dan *helping skills* dapat menambah pengetahuan remaja terhadap dirinya sendiri dan meningkatkan keterampilan remaja dalam membantu teman sebayanya.

5. Daftar Referensi

- Becton, S. J. (1974). *The relationship between student teacher self concept and student teacher-student rapport* (Doctoral dissertation, Texas Tech University).
- Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). *The Importance of Puberty for Adolescent Development: Conceptualization and Measurement. Advances in Child Development and Behavior* (1st ed., Vol. 48). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2014.11.002>
- Blakemore, S., & Robbins, T. W. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature Neuroscience*, 15(9), 1184–1191. <https://doi.org/10.1038/nn.3177>
- Brammer, L. M., & MacDonald, G. (2011). *The helping relationship : process and skills*. Vancouver, B.C.: Langara College.
- Haynes, L., & Backwell, B. (2010). First-class teaching: Building Rapport between Teachers and Students. In *JALT* (pp. 43–51).
- Hurlock, E. B. (1991). *Perkembangan Anak* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Keen, S. (2007). *Empathy and The Novel*. Oxford University Press.
- Lamm, C., Batson, D., & Decety, J. (2007). The Neutral Substrate of Human Empathy: Effects of Perspective-Taking and Cognitive Appraisal. *Cognitive Neuroscience*, 19(1), 42–58.
- Meldrum, R. C., & Hay, C. (2012). Do Peers Matter in the Development of Self-Control? Evidence from a Longitudinal Study of Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 691–703. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9692-0>
- Merriam-Webster Dictionary. (n.d.). Retrieved from [https://www.merriam-webster.com/dictionary/generation gap](https://www.merriam-webster.com/dictionary/generation%20gap)
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Experience Human Development Buku 2* (12th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Retnowati, S. (2005). *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: UGM Fakultas Psikologi.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.