

Buku
Teknik Konseling Sebaya
untuk Lansia



KATA PENGANTAR

Degan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmat-Nya, sehingga "Buku Teknik Konseling Sebaya untuk Lansia" ini dapat diselesaikan.

Atas dasar berbagai permasalahan lansia khususnya dalam bidang teks, buku ini difokuskan pada upaya penyusunan model konseling sebaya yang efektif untuk mengembangkan sikap terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi para lansia dalam kehidupannya.

Kesehatan pada lansia sangat kompleks sehingga perlu diberikan arahan atau bimbingan untuk mendapatkan informasi-informasi yang diperlukan. Salah satunya yaitu kesehatan mental/psikologis lansia. Melalui dukungan sosial yakni konseling sebaya diharapkan para lansia dapat menemukan pemecahan masalah hingga support sosial yang didapatkan dari teman sebaya.

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Kami berharap buku ini dapat dijadikan pedoman untuk para lansia melakukan konseling sebaya dan meningkatkan kesehatan psikologis lansia.

Yogyakarta, November 2020
Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	1
Tujuan dan Fungsi Konseling Sebaya	3
Prinsip Konseling Sebaya	5
Proses Pelaksanaan Konseling Sebaya	6
Teknik Konseling Sebaya	8
Daftar Pustaka	11
Tim Penyusun	12

Pendahuluan

Teman sebaya merupakan individu-individu dengan tingkat usia yang kurang lebih sama. Keduanya memiliki kesamaan dalam memberikan batasan pada pengertian teman sebaya yaitu merupakan teman yang seajar atau memiliki tingkat usia dan kematangan yang sama. Sekelompok individu ini memiliki persamaan dalam nilai-nilai, pendapat, sifat kepribadian, dan minat. Kesamaan inilah yang menjadi faktor utama pada individu dalam menentukan daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya.

Salah satu fungsi yang terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya individu menerima umpan balik tentang permasalahan yang mereka hadapi.

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya. Individu yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau bimbingan oleh konselor. Individu yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Selain itu, pembimbing juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.

Menurut Carr bimbingan konseling sebaya (Peer Counseling) merupakan suatu cara bagi individu untuk belajar bagaimana memperhatikan dan membantu individu lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu Tindall dan Gray mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall dan Gray konseling sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (one-to-one helping relationship), kepemimpinan kelompok,

kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong.

Konseling sebaya untuk lansia ini ditujukan untuk: 1) Mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh para lansia beserta penyebabnya; 2) Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan konseling sebaya bagi lansia; 3) Meningkatkan kesehatan psikologis lansia melalui konseling sebaya.

Untuk membantu mengatasi berbagai masalah pada lansia, diperlukan adanya upaya agar lansia memiliki pemahaman tentang permasalahan-permasalahan pada lansia. Tiga sikap penting yang perlu dikembangkan diantaranya:

1. Komponen kognitif, terdiri dari aspek keyakinan, ide, konsep, dan pendapat
2. Komponen afektif, terdiri dari aspek rasa hormat, rasa suka, simpati, rasa ingin tahu
3. Komponen konatif yaitu perbuatan atau tindakan

Tujuan dan Fungsi Konseling Sebaya

Tujuan Konseling Sebaya

1. Membekali calon konselor sebaya agar mampu menggunakan keterampilan mendengar aktif, melakukan empati, dan keterampilan memecahkan masalah
2. Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi permasalahan
3. Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlukan dalam membantu teman sebaya menghadapi masalah
4. Membantu lansia menjernihkan dan membentuk nilai-nilai hidup mereka
5. Sumber daya manusia yang paling berharga

Fungsi Konseling Sebaya

1. Individu memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat dengan orang lain.
2. Individu memiliki kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk komunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum dan melakukan dorongan minimal).
3. Individu memiliki kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku itu bermasalah atau normal.
4. Individu memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.
5. Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan tindakan alternatif sewaktu menghadapi masalah.
6. Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan observasi atau pengamatan agar dapat membedakan tingkah laku abnormal; terutama mengidentifikasi masalah dalam menggunakan minuman keras, masalah terisolasi dan masalah kecemasan.

7. Individu memiliki kemampuan mengalih tangankan konseli untuk menolongnya memecahkan masalah jika dalam konseling sebaya tidak dapat menyelesaikan.
8. Individu memiliki kemampuan mendemonstrasikan kemampuan bertingkah laku yang beretika

Prinsip Konseling Sebaya

Pada hakekatnya konseling sebaya adalah konseling bagi konseli dari konselor ahli dengan menggunakan perantara teman sebaya (counseling through peers). “Konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. “Konselor” sebaya adalah para lansia yang mempunyai sikap positif terhadap permasalahan lansia dan berperan sebagai model yang siap memberikan bantuan kepada lansia lain di bawah bimbingan konselor ahli. Kehadiran “konselor” sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor ahli.

Kontak-kontak yang terjadi dalam konseling teman sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip (Kan, 1996):

1. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam sesi-sesi konseling sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama yang tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
2. Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan “konseli” dihormati.
3. Tidak ada penilaian (judgment) dalam sesi konseling sebaya.
4. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
5. Teman yang dibantu (“konseli”) bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri sesi.
6. Konseling teman sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (equality).
7. Setiap saat “konseli” membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling sebaya, dia dialihtangankan kepada konselor ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
8. Kapanpun membutuhkan, “konseli” memperoleh informasi yang jelas tentang konseling sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling sebaya sebelum mereka memanfaatkan layanan tersebut.

Proses Pelaksanaan Konseling Sebaya

Dalam proses pelaksanaan konseling sebaya harus memperhatikan langkah, teknik serta keterampilan konseling sebaya. Adapun langkah-langkah konseling sebaya adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan calon “konselor” teman sebaya

Meskipun keterampilan pemberian bantuan dapat dikuasai oleh siapa saja, faktor kesukarelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan (konselor sebaya) ternyata sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemilihan calon “konselor” sebaya. Pemilihan didasarkan pada karakteristik-karakteristik hangat.

Adapun karakteristik-karakteristik tersebut adalah: memiliki minat untuk membantu, terbuka dan mampu berempati, memiliki disiplin yang baik, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, memiliki emosi yang stabil, mampu bersosialisasi dan menjadi model yang baik bagi teman-temannya, serta mampu menjaga rahasia.

2. Pelatihan calon “konselor” teman sebaya

Tujuan utama pelatihan “konselor” sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah lansia yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal yang menggantikan fungsi dan peran konselor. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya dan keterampilan lainnya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang lansia memiliki sahabat yang cukup.

3. Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya

Dalam praktiknya, interaksi “konseling” teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan.

Teknik Konseling Sebaya

Teori konsep mengenai konselor sebaya dalam Family Health International oleh Aldag, mengemukakan asumsi serta dasa pengembangan konselor sebaya, yaitu Psikologi Konseling.

1. Attending

Perilaku attending disebut juga perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Contoh: kepala melakukan anggukan jika setuju, ekspresi wajah tenang, ceria, senyum, dll.

2. Empathizing

Keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif, sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan pikiran, perasaan, ataupun tingkah lakunya. Kemampuan untuk mengenali dan berhubungan dengan emosi dan pikiran orang lain. Melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain.

3. Summarizing

Keterampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.

4. Questioning

Teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengolaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam Psikologi konseling.

5. Mengarahkan (Directing)

Teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

Menurut Sucipto, keterampilan konselor sebaya yang diperlukan relatif sangat sederhana jika dibandingkan dengan keterampilan konselor profesional.

Adapun keterampilan konselor sebaya menurut Sucipto adalah:

1. Membina suasana yang aman, nyaman, dan menimbulkan rasa percaya klien terhadap konselor
2. Melakukan komunikasi interpersonal yaitu hubungan timbal balik yang bercirikan:
 - ✓ Komunikasi dua arah
 - ✓ Perhatian pada aspek verbal dan non verbal
 - ✓ Penggunaan pertanyaan untuk menggali informasi, perasaan, dan pikiran
 - ✓ Kemampuan melakukan 3M (mendengar yang aktif, memahami secara positif, dan merespon secara tepat)
 - ✓ Jaga kontak mata dengan lawan bicara (sesuaikan dengan budaya setempat) tunjukkan minat mendengar
 - ✓ Jangan memotong pembicaraan klien atau melakukan kegiatan lain
 - ✓ Ajukan pertanyaan yang relevan
 - ✓ Tunjukkan empati
 - ✓ Lakukan refleksi dengan cara mengulang kata-kata klien dengan menggunakan kata-kata sendiri
 - ✓ Mendorong klien untuk terus bicara dengan memberikan dorongan minimal seperti ungkapan (oh ya....., ehm....., bagus, dll), anggukan kepala, acungan jempol, dan lain-lain.

Metode konseling sebaya menurut Van Kan adalah kombinasi dari filsafat atau pendekatan kepada orang-orang dan gabungan dari beberapa teknik. Teknik yang diterapkan antara lain:

1. Mendengarkan secara aktif

Mendengarkan dengan baik adalah setidaknya 50% dari proses konseling sebaya. Konselor sebaya menggunakan keterampilan khusus untuk memungkinkan dan mendorong klien untuk bicara.

2. Pemecahan masalah

Konseling sebaya dapat digunakan untuk membantu penyandang cacat untuk memecahkan masalahnya sendiri. Konselor dapat mengajukan pertanyaan dan memberikan teknik untuk membantu konseli mengklarifikasi tindakan.

3. Kesadaran tubuh

Pentingnya kesadaran tubuh terletak pada kenyataan bahwa aspek fisik, emosional, dan spiritual mental manusia semua saling terkait. Tidak ada teknik kesadaran tubuh tertentu untuk konseling sebaya.

4. Perencanaan

Dalam banyak kasus proses perencanaan akan terhubung dengan pemecahan masalah. Perencanaan ini dilakukan oleh kedua belah pihak yaitu konselor sebaya dan konseli. Hal ini untuk mencapai tujuan yaitu untuk menempatkan hal-hal yang perlu dilakukan.

5. Pengembangan diri

Konselor sebaya sendiri menghasilkan pengembangan diri, kecuali yang tidak dilakukan dengan benar. Teknik-teknik yang dijelaskan disini membutuhkan bimbingan, hal ini dikarenakan berhubungan langsung dengan kehidupan batin seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldag. 2005. *Developing Peer Helping Program And Testing Effectiveness*. Thesis of middle east technical University. Social Sciences of Middle East Technical University.
- Kan, Van. 1996. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. Peercounseling.org
- Regation, Mary Rebeca. 1982. *Peer Counseling, A way of Life*. Manila: The Peer Counseling Foundation.
- Santock, J.W. 2002. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Suwarjo. 2008. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*. Makalah FIP UNY.

Tim Penyusun

1. Rochana Ruliyandari, S.E., M.Kes.
2. Dr. Sapja Anantanyu, S.P., M.Si.
3. Dr. Dwiningtyas Padmaningrum, S.P., M.Si.

Mohon maaf apabila ada sumber yang belum tertulis, kami akan memperbaiki untuk kebaikan bersama
Terimakasih.