

## ***SELF HELP* BAGI KONSELOR SEBAYA: STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA SANTRI PELAKU KONSELING SEBAYA**

Maya Tsuroya Alfadla,<sup>1</sup> Mohammad Muslib<sup>2</sup>, Mochammad Fachturrabman Spama Putra<sup>3</sup>, Mubammad Tharmidzi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Darussalam Gontor

Email: [mayatsuroyaalfadla@unida.gontor.ac.id](mailto:mayatsuroyaalfadla@unida.gontor.ac.id)<sup>1</sup>, [muslib@unida.gontor.ac.id](mailto:muslib@unida.gontor.ac.id)<sup>2</sup>,

[mochammadfachturrabmanspamaputra90@student.unida.gontor.ac.id](mailto:mochammadfachturrabmanspamaputra90@student.unida.gontor.ac.id)<sup>3</sup>,

[mubammadtharmidzi52@student.pba.unida.gontor.ac.id](mailto:mubammadtharmidzi52@student.pba.unida.gontor.ac.id)<sup>4</sup>

✉Corresponding Author:

Maya Tsuroya Alfadla

E-mail: [mayatsuroyaalfadla@unida.gontor.ac.id](mailto:mayatsuroyaalfadla@unida.gontor.ac.id)

### **Abstract**

*This research seeks to explore the phenomenological experiences of Islamic boarding school students when they become peer counselors. On the one hand, he carries out professional peer counseling, but on the other hand, he also experiences a crisis or exploration as a stage of his psychological development. This research will answer how he manages psychological turmoil as a person and peer counselor. Researchers use qualitative phenomenological research which makes it possible to explore in depth the phenomenon, the subject's experience of himself, his interactions with other people, and the subject's experience of other people's experiences. Data was collected through in-depth interviews, observation, and documentation studies. Data analysis went through five stages, including; 1) Manage and prepare data; 2) Read all the data; 3) Coding; 4) Grouping/ Creating themes; and 5) Conclusion and Discussion. The findings in this research are grouped into two themes as follows; 1) Problems experienced by peer counselors; and 2) Self Help method carried out by peer counselors. Self-help methods carried out by peer counselors are meditation, crying therapy, and journalizing/ narrative therapies. Each self-help method also produces information about the reasons for choosing the method, how to do the self-help, time and place, and the effects caused after doing the self-help.*

**Keywords:** *Self Help; Peer Counselor; Mahasantri, Pesantren College*

### **Abstrak**

Penelitian ini berupaya mengeksplorasi pengalaman fenomenologis mahasiswa santri saat menjadi konselor sebaya. Pada satu sisi konselor sebaya menjalankan konseling sebaya secara profesional, namun di sisi lain ia juga mengalami krisis atau eksplorasi sebagai salah satu tahap perkembangan psikologisnya. Penelitian ini akan menjawab bagaimana ia mengelola gejala psikologis sebagai pribadi dan konselor sebaya sekaligus. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif fenomenologis yang memungkinkan untuk menggali secara mendalam terhadap fenomena, pengalaman subjek terhadap dirinya, interaksinya pada orang lain, dan pengalaman orang lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*In-depth interview*), observasi, dan studi dokumentasi. Analisis data melalui lima tahap antara lain; 1) Mengelola dan menyiapkan data; 2) Membaca keseluruhan data; 3) Koding; 4) Mengelompokkan/ Membuat tema; dan 5) Simpulan dan Pembahasan. Temuan dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tema sebagai berikut; 1) Masalah yang dialami konselor Sebaya; 2) *Self Help* yang dilakukan konselor sebaya. Adapun bentuk *self help* yang dilakukan konselor sebaya adalah meditasi, terapi menangis, dan journaling/terapi naratif. Pada setiap metode *self help* juga menghasilkan keterangan tentang alasan memilih metode *self help*, cara melakukan *self help*, waktu dan tempat, serta efek yang ditimbulkan setelah melakukan *self help* tersebut.

**Kata kunci:** *Self Help; Konselor Sebaya; Mahasantri,*

## PENDAHULUAN

Dunia yang semakin mengakui pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional membuat peran konselor sebaya muncul sebagai kekuatan penting dan efektif membantu perubahan positif. Konseling sebaya melibatkan individu yang memiliki pengalaman, tantangan, atau latar belakang serupa yang menawarkan bantuan dan pendekatan yang empatik kepada teman sebayanya. Pendekatan unik terhadap konseling ini mengakui bahwa kadang-kadang, dukungan paling efektif dapat datang dari mereka yang telah menjalani perjalanan serupa (Astuti, 2019). Pengalaman tersebut yang dilakukan konselor sebaya kepada temannya bermacam-macam bentuk seperti konseling, mencurahkan isi hati, konsultasi baik secara langsung dalam obrolan santai maupun melalui pesan media sosial, dan masih banyak lagi.

Perjalanan seorang konselor sebaya membantu teman sebayanya keluar dari masalah juga tidak menutup kemungkinan konselor tersebut mengalami masalahnya sendiri. Konselor sebaya memiliki cara untuk mengelola persoalan pribadinya. Hal ini dapat disebut sebagai upaya *self help*. *Self help* merupakan tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa adanya bantuan orang lain untuk keluar dari masalah psikologis (Trisnawati & Alfadla, 2020). Perjalanan transformasional yang ditempuh oleh konselor sebaya saat mereka tidak hanya memberikan dukungan kepada orang lain, tetapi juga terlibat dalam proses penemuan diri dan penyembuhan yang mendalam. Konsep ini mencerminkan inti dari bagaimana konselor sebaya terlibat dalam proses *self-help* dan pertumbuhan emosi pribadi saat menawarkan bantuan psikologis kepada teman sebayanya.

Dalam dunia yang penuh dengan tekanan, perubahan, dan tantangan, kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri menjadi semakin nyata. *Self healing* adalah konsep yang mengundang kita untuk memandang dalam diri kita sendiri dengan kejujuran dan kasih sayang, dan untuk mengambil peran aktif dalam proses penyembuhan pribadi, yaitu dengan *Self healing*. *Self healing* ditempuh dengan menghabiskan waktu untuk diri sendiri, melakukan kegiatan yang positif, meditasi, menulis dalam

bentuk apapun, dan muhasabah diri atau yang dapat disebut dengan bicara pada diri sendiri (*Self talk*) (Fitriyah et al., 2022; Isgandarova, 2019).

Proses *self help* yang dilakukan konselor sebaya juga terjadi pada subjek penelitian berikut ini. Subjek Ahmad merupakan mahasiswa santri sedang menempuh pendidikan tinggi di salah satu perguruan tinggi pesantren di Ponorogo. Kehidupan sehari-harinya bersama teman-teman yang ada di asrama. Perguruan tinggi pesantren mengintegrasikan sistem madrasah dan pondok pesantren, sehingga memungkinkan mahasiswa santri menempuh pendidikan formal, informal, dan nonformal di perguruan tinggi pesantren.

Ahmad menjadi salah satu mahasiswa santri yang terpanggil untuk menjadi pendengar temannya, membantu temannya keluar dari masalah. Seperti yang disampaikan dalam wawancara sebagai berikut.

*Mungkin ini agak sedikit aneh tapi kenapa ana mau mendengarkan cerita orang lain itu karena menurut ana menjadi pendengar yang baik itu susah dan juga susah didapatkan, sehingga rasanya menjadi pendengar yang baik itu rasanya ana bisa menyelamatkan seseorang dari permasalahan antara teman dan menjadi jembatan hubungan baik antara mereka berdua karena yang ana rasakan sekarang sedikit orang yang peka. Ketika kita membicarakan apa yang kita permasalahkan dan juga banya sedikit orang yang peka terhadap apa yang mereka alami sehingga ana nggak mau teman ana terjerumus dalam dunia kebingungan antara salah dan benar banya itu yang hanya ana bisa jelaskan (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman).*

Ahmad memiliki niat tersendiri sehingga memutuskan menjadi pendengar bagi teman temannya yang memiliki masalah, karena ia merasa saat orang memiliki masalah maka yang dibutuhkan adalah rasa dimengerti dengan mendengarkan konseli secara penuh kehadiran (*attending*), peka dengan kondisi sekitar, serta rasa yang besar ingin membantu orang lain untuk selamat dari persoalan yang mengganggu perasaan/pikiran orang lain. Karakteristik yang ditampilkan konselor sebaya ini memenuhi beberapa kriteria konselor yang memiliki jiwa suka membantu (*Altruist*), menerima konseli tanpa syarat (*Unconditional positive regard*), bersahabat, penyemangat (Damayanti et al., 2017).

Pada kasus tertentu konselor menjadi fasilitator terhadap teman-temannya karena beberapa alasan, antara lain sebagai teman dekat, dapat memberikan rasa percaya diri kepada teman sekitarnya, sekaligus menjadi sebagai wadah yang baik untuk teman dalam menyimpan rahasia/privasi. Terlebih lagi konselor tekenal seseorang penceria yang dapat memberikan kebahagiaan karena mendengarkan dengan cara yang santai, konselor ialah pendengar yang baik terhadap teman-temannya dan tanggap apabila terjadi masalah satu sama lain dengan menjadi penengah ketika terjadinya masalah didalam kelas, sehingga dapat menjadi penghubung satu dengan yang lainnya (Astuti, 2019).

Akan tetapi hal tersebut tidak menjamin konselor sebaya terbebas dari persoalannya sendiri. Terlebih lagi konselor kurang mempercayai orang sekitarnya, sehingga mengalami kesulitan dalam menyampaikan masalah yang terjadi pada dirinya dan lebih memilih menyimpan atau menutupi permasalahan yang dimiliki sendiri.

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabrokatuh. Maafkan aku, aku tidak berharap apa yang terjadi padamu atau meremehkan apa yang terjadi padamu. Mungkin kehidupanmu lebih sulit dari kehidupanku, tapi tolong bantu aku dengan ini. Jujur, aku bingung karena hidupku dikelilingi oleh orang-orang yang lebih kaya dan makmur dariku, yang memiliki lebih banyak uang daripadaku, yang kadang-kadang membuatku berpikir untuk meminta tolong, tapi tahu nggak mus bantuan yang ana ajukan ternyata masih ditolak, ana hidup dimana lingkungan jikalau kita minta kita dibilang peminta padahal memang butuh kita berteman dengan orang previllage dibilang penjilat ana hidup disini penuh dengan kebingungan mus kita senyum dianggap Bahagia kita Bahagia dianggap nggak punya masalah terlebih lagi ana mus nte kenal ana orangnya susah melampiaskan rasa sedih ke orang lain tapi, kenapa dengan kita sedih orang baru mau bantu kenapa dengan kita ada perubahan yang lain baru mau bantu (Ahmad/Dkmm/252023/Via Chat).*

Konselor mengalami pergulatan batin yang cukup kompleks, terkait bagaimana harus bersikap dengan orang di sekelilingnya. Karena sejujurnya apa yang ditampilkan dalam permukaan tidak selalu sesuai dengan kondisi hatinya. Misalnya, konselor merupakan sosok yang ceria, namun belum tentu ia betul betul terbebas dari masalah. Lebih lagi

konselor memiliki kesulitan untuk membagikan perasaannya kepada orang lain.

Apa yang dialami konselor sebaya Ahmad merupakan ciri-ciri *bornout*. *Burnout* adalah kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh berada dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional selama waktu yang lama. *Perihal* *bornout* pada konselor bukanlah perkara yang baru. Pada tahun 2017 terdapat penelitian pada guru konselor di SMA Pekanbaru memperlihatkan bahwa 35,83% guru konselor mengalami *burnout*, sehingga memengaruhi kinerja guru BK tersebut (Habibah, 2019). Kondisi *burnout* ini sangat mungkin memperburuk kondisi konselor sebaya, melihat kapasitas, kematangan psikologis pada usia mahasiswa santri. Selain itu, konselor memiliki karakteristik menyelesaikan masalah dengan cara berfokus pada dirinya sendiri (Coaston, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi cara yang dilakukan konselor sebaya Ahmad dalam mencegah atau menanggulangi *burnout* yang berfokus pada bantuan diri (*Self Help*). Temuan dalam penelitian ini berguna bagi lembaga pendidikan menengah dan perguruan tinggi yang menyelenggarakan konseling sebaya. Konselor sebaya perlu dibekali sejumlah keterampilan untuk mengelola persoalan, mengisi tenaga, dan memenuhinya sehingga optimal dalam memberikan layanan kepada konseli, tanpa merusak dirinya sendiri.

## LITERATURE REVIEW

### Bantuan Diri (*Self Help*)

Sikap peduli, peka, penuh empati merupakan ciri ciri konselor yang baik dan esensial dilakukan (Alfadla et al., 2021; Rahmi et al., 2017). Namun yang juga tidak kalah penting dari itu semua adalah pentingnya bagi konselor untuk peduli terhadap diri sendiri, memastikan terhindar dari kelelahan secara fisik dan emosional maupun stress dalam kehidupan pribadi dan professional (Nelson et al., 2018).

Peningkatan kompetensi konselor untuk mengembangkan pendekatan konseling saja tidak cukup. Penataran tentang bantuan diri seperti *self care*, *self healing*, dan atau *self help* diperlukan bagi konselor. Sehingga konselor mampu memaknai pekerjaan sebagai amanah (Posluns & Gall, 2020),

bukan saja beban kerja yang menuntut dapat membantu konseli secara sempurna, membantu konselor memberi batasan (*boundaries*) agar tidak terlalu masuk ke dalam kisah konseli, memberikan ruang pada diri sendiri untuk merasakan perasaan, pikiran, keinginan sebagai bentuk menyayangi diri sendiri (*Self Compassion*) (Coaston, 2017; Mathad et al., 2019; Nelson et al., 2018).

Memberikan perhatian kepada diri sendiri akan berdampak kepada bagaimana kita bersikap kepada orang lain. Mengajarkan *self help* dapat ditempuh melalui beberapa cara seperti berbaik diri pada diri sendiri (*Self Kindness*) maksudnya memperlakukan diri sendiri seperti halnya kita memperlakukan, mendengarkan, dan menerima orang lain. Saat kita menceritakan kekesalan, amarah, harapan maka kita memberikan reaksi penuh penerimaan, tidak menghakimi, serta menyampaikan perhatian bahkan seolah kita memeluk diri sendiri (Neff & Germer, 2022).

Selain itu, kita perlu melihat diri sendiri layaknya manusia biasa (*common humanity*), yang jika gagal, sedih, atau tidak sempurna merupakan hal yang wajar. Segala hal yang menimpa diri sendiri juga sempat dialami oleh orang lain, sehingga tidak perlu terlalu sedih atau gembira. Membantu diri sendiri agar mendapatkan kesejahteraan batin (*Wellbeing*) adalah dengan *mindfulness* yakni menyadari dengan penuh apa yang dirasakan sebagai sebuah pengalaman hidup tanpa harus menolak atau mengintimidasi secara berlebihan (Schomaker & Ricard, 2015; Voon et al., 2022).

Menjaga kewarasan konselor haruslah didukung dari berbagai aspek, mulai dari kesadaran penuh akan kondisi diri konselor, keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, fleksibel terhadap keberhasilan dan kegagalan, memperhatikan kesehatan fisik, dukungan sosial rekan kerja dan lingkungan, keterlibatan terhadap diri, orang lain, dan tuhan (*spiritual connections*), serta aktif mengembangkan diri untuk meningkatkan kepercayaan dan kesejahteraan (Baker & Gabriel, 2021; Posluns & Gall, 2020).

### **Konselor Sebaya**

Mahasiswa santri berada pada tahap perkembangan remaja akhir ke dewasa awal. Mulai usia 13 hingga 25 tahun. Pada usia remaja dapat ditandai dengan

kecenderungannya bersosial dengan teman. Pengaruh yang kuat juga datang dari arus pertemanan, baik dengan pengaruh buruk maupun pengaruh baik. Oleh karena itu Konselor sebaya datang sebagai solusi bagi remaja untuk mendapatkan bantuan dukungan psikologis dari rekan sebaya (Sarmin, 2017).

Konselor sebaya merupakan pendidik sebaya yang memiliki komitmen untuk memberikan konseling sebaya. Konselor sebaya telah diberi bekal pelatihan terkait konseling dasar sehingga dapat menjadi garda terdepan membantu teman sebaya untuk bangkit dari persoalan psikologis remaja lainnya. Pelatihan yang diberikan dalam bentuk teoritik dan praktik (Hatcher et al., 2014), berkenaan dengan topik keterampilan dasar komunikasi, kemampuan hubungan interpersonal, dan perencanaan karir/ masa depan.

Dengan karakteristik konseling sebaya yang lebih santai, egaliter, setara, penuh kehangatan dan persahabatan, namun proses konselingnya dapat membantu konseli merupakan faktor pendukung keefektifan proses konseling sebaya. Konselor (*Helper*) dianggap lebih mampu masuk dalam dunia konseli (*Helpee*), pengalaman, dan gejala psikologis yang dialami karena berada pada taraf usia dan pengalaman yang tidak jauh berbeda (Oulanova et al., 2014).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Penelitian kualitatif fenomenologis memungkinkan bagi peneliti untuk menggali secara mendalam terhadap fenomena, pengalaman subjek terhadap dirinya, terhadap interaksinya pada orang lain, pengalaman subjek terhadap pengalaman orang lain. Penelitian fenomenologi ini memiliki tujuan untuk menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupannya, termasuk waktu berinteraksi dengan orang disekitar atau teman sebayanya. Alasan pemilihan metode ini adalah karena penelitian bermaksud untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek, dilihat dari sudut pandang perilaku, pengalaman, tindakan, dan lain-lain (Mappiare-AT, 2013).

Lokasi penelitian bertempat di Perguruan Tinggi Pesantren Universitas Darussalam Gontor yang

beralamat di Jl. Raya Siman, Dusun I, Demangan, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Subjek merupakan mahasiswa santri yang berperan sebagai konselor sebaya di perguruan tinggi pesantren tersebut. Subjek dipilih berdasarkan tujuan penelitian (*Purposive Sampling*) (Creswell, 2018).

Metode pengumpulan data utama yang digunakan dalam pendekatan kualitatif fenomenologis yakni dengan metode wawancara, metode dokumentasi serta metode observasi. Metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) digunakan untuk menggali data dan mengkaji karakter dan perilaku subjek dalam kehidupan sehari-hari dengan masalah yang ia hadapi. Metode dokumentasi diperlukan untuk memperoleh dokumen berupa data pribadi subjek yang ingin dikaji, seperti diary, catatan harian, dan transkrip dokumen lainnya. Sedangkan metode observasi dilakukan untuk menggali dan mengamati tingkah laku subjek termasuk kegiatan-kegiatan yang ia lakukan. Seperti kegiatan yang dilakukan subjek, yakni mencatat menganalisis dan selanjutnya membuat kesimpulan tentang bagaimana proses konseling sebaya saat menjadi konselor bagi temannya.

Analisis data yang digunakan melalui beberapa tahap Creswell (2018) antara lain: 1) Mengelola dan menyiapkan data dengan mentranskrip seluruh data kemudian mengelompokkan sesuai dengan metode pengumpulan data yang dilakukan; 2) Membaca keseluruhan data untuk menemukan pemaknaan dan pandangan subjek pada fenomena; 3) Koding: memberikan kode pada data untuk memudahkan pengelompokan data; 4) Mengelompokkan/ Membuat tema; Tema-tema ini adalah temuan yang muncul sebagai temuan utama dalam penelitian kualitatif; 5) Simpulan dan Pembahasan berdasarkan tema tema yang telah ditemukan berdasarkan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat dua tema antara lain: 1) Masalah Pribadi Konselor Sebaya; 2) Bentuk-bentuk *self help*.

## Masalah Pribadi Konselor Sebaya

**Tabel 1. Tema Masalah Pribadi Konselor Sebaya**

Kategorisasi	Data
Masalah Finansial keluarga	<i>ije bre jadi kadang ana bingung, perihal finansial keluarga ana, kadang ana bingung antar memuluai kerja untuk menutupi kekurangan finansial keluarga ana, atau terus melanjutkan bangku perkuliahan, jadi kebingungan ini yang bikin ana tuh terus muhasabah diri (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i> <i>karena ana dilarang sama orang tua untuk membantunya kerja, jadi mau tidak mau ana harus tetap melaksanakan apa yang disuruh oleh orang tua (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i> <i>kan ana kuliah terus ana punya adek 2 yang harus juga dibiayai oleh orang tua ana, jadi mau tidak mau penghasilan keluarga ana atau gaji orang tua ana harus dibagi menjadi beberapa untuk digunakan setiap bulannya (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i>
Perselisihan sebaya	<i>nte kira ana tuhan! ana juga pasti pernah terlibat masalah, apalagi perihal pertengkaran antara sesama teman kan bukannya itu hal biasa? (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i> <i>biasa sih tapi, tapi kadang seperti adu bacot atau kadang yang ana ejek nggak terima bahkan satu waktu pernah ada satu orang ngajak ana berantem cuman gara-gara masalah sepele. (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i> <i>kalo masalah sama teman sih biasanya ana tulis kayak cerita gitu dibuku biar ingat kalo misalnya ada masalah ana ngatasinnya gimana gitu (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i> <i>ana juga kadang bingung, gimana mau mulainya karena ana nggak tahu bagaimana caranya, biasanya sih kalo teman ana ada masalah seperti itu ana yang nengahin tapi Ketika ana ada masalah antara teman ntah emang nggak ada yang mau atau peka untuk nengahin jadi masalahnya bisa sampai berlarut-larut dan juga kadang ana lupakan tapi paling seringnya orang yang menjadi lawan ana yang malah menjauh dan tidak mau lagi berteman</i>

	<i>dengan ana (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i>
Masalah dalam kampus	<i>pernah sekali tuh yang buat ana nangis dari habis magrib sampai isya, bahkan sampai ana sakit satu hari (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i>
	<i>jadi pas orang tua menjenguk adek ana di qd 5, ternyata orang tua nggak bisa untuk jenguk ke Unida, terlebih lagi orang tua ngabarin pas sudah sampai sekitar jam 3 pagi, jadi ana langsung kabur tanpa izin (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i>
	<i>hukamannya botak sama tulis surat perjanjian nah pas sore ana botak tuh ana bingung emang salah ana apa? Sampai bisa se hina ini? Padahal kan ana nggak niat buat kabur, padahal dulu pas dipondok orang seperti itu justru mendapatkan pembelaan karena hanya untuk memenuhi kebutuhannya, lah kok dikampus tidak sebijak dipondok? (Ahmad/Wwn/20-8-2023/Taman)</i>

**Sumber: Ahmad (2023)**

Penyebab konselor dalam melakukan *self help* dapat disebabkan dengan terlibatnya dengan beberapa masalah yang antara lain masalah finansial dalam keluarga, masalah sosial pertemanan, dan penyesuaian diri dengan kurikulum.

Mahasiswa santri berada pada tahap peralihan dari masa remaja ke masa dewasa sehingga beberapa permasalahan sering kali muncul atau disebut masa krisis (*Quarter life Crisis*) (Afandi & Afandi, 2021). Seperti halnya konselor yang mengalami masalah keuangan sehingga bimbang antara harus melanjutkan berkuliah atau bekerja. Sebagai anak pertama subjek merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu perekonomian keluarga. Ditinjau dari tugas perkembangannya, mahasiswa mulai dihadapkan dengan rasa tanggung jawab, rancangan akan masa depan, kemandirian dalam ekonomi, dst (Purnama Sari, 2021). Sehingga kondisi permasalahan yang dialami subjek merupakan proses eksplorasi untuk mencapai tugas perkembangannya (Putri, 2018).

Beberapa aspek penting dalam memenuhi tugas perkembangan antara masa remaja dan dewasa awal adalah terdapat berbagai macam masalah sosial yang muncul, mengingat masa remaja adalah identik dengan masa pertemanan, keterlibatan diri remaja

dengan bergumul bersama teman dan sebayanya. Sedangkan pada dewasa awal ia menghadapi fase intimasi, menemukan teman dekat, *circle* yang saling mendukung satu sama lain. Namun tampaknya subjek terteliti menemui hambatan untuk terbuka dengan orang lain, karena kehilangan kepercayaan pada orang lain dan lebih memilih mengelola perasaan atau pikirannya dengan dirinya sendiri. Kemampuan seseorang untuk percaya kepada orang lain akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri dan menjadi modalitas untuk membangun hubungan erat dengan orang lain (*Intimicy*) (Nusser et al., 2023).

Permasalahan khas yang sering pelajar alami juga menjadi bagian bab yang harus subjek selesaikan, yakni berkenaan tentang penyesuaian diri dengan kurikulum perguruan tinggi yang diikuti subjek. Penyesuaian diri pada jenjang pendidikan yang baru bagi pelajar bukanlah persoalan baru, seperti penyesuaian dengan kebijakan, suasana pengajaran, lingkungan sosial, serta harapan sosial yang cenderung lebih tinggi dari pada masa sekolah menengah atas (Asfarina & Hafnidar, 2023).

**Bentuk-bentuk Self Help**

Dari hasil pengumpulan data pada narasumber, ditemukan berbagai pengalaman dan masalah-masalah yang terjadi pada dirinya. Bersamaan dengan itu narasumber melakukan *self-healing* dalam menanggulangi masalah yang terjadi pada dirinya, di samping menjalankan tugasnya sebagai konselor sebaya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada subjek terdapat tiga cara *self help* antara lain meditasi, menangis, dan *journaling*. Ketiga self help akan dijelaskan berdasarkan alasan memilih cara *self help*, cara melakukannya, tempat, waktu, dan efek yang ditimbulkan setelah melakukan metode *self help* tersebut.

**Meditasi**

**Tabel 2.1 Kategorisasi Meditasi**

Kategorisasi	Data
Alasan memilih meditasi	<i>Karena, itu salah satu bentuk bagi ana untuk mengevaluasi atau muhasabah diri sebelum ana melakukan istirahat (Tidur) (Dok/02-08-2023/Diary)</i>
Cara meditasi	<i>Ana melakukan meditasi dengan cara mencari tempat yang tenang atau sepi</i>

	<i>untuk meluapkan dan mubasabah masalah yang sedang ana alami (Dok/12-09-2023/ Diary)</i>
Tempat Meditasi	<i>Di tempat yang sunyi atau sepi, biasanya di pojokkan kamar (Dok/15-09-2023/ Diary)</i>
Waktu meditasi	<i>Biasanya ana melakukan meditasi sewaktu dini hari sembari melakukan sholat tahajud (Dok/15-09-2023/ Diary)</i>
Efek meditasi	<i>Karena habis meditasi ana bisa meningkatkan diri dan ana lebih bisa memilih jalan untuk kedepannya jauh lebih baik dari sebelumnya, dan ana lebih muda untuk memaafkan teman ana yang melakukan kesalahan pada ana (Dok/15-09-2023/ Diary)</i> <i>Misalnya kalo meditasi tuh ana lakuin habis sholat tahajud untuk mubasabah diri sekaligus untuk berusaha memaafkan orang yang benci ana dan meminta solusi sekaligus berdo'a dan biasanya paginya tuh lebih bahagia senang tapi nggak tahu karena apa? ntab kenapa paginya tuh rasanya bahagia banget (Ahmad/ Dok/ 22-09-2023/ Catatan Pribadi)</i>

Sumber: Ahmad (2023)

Metode *self-healing* selanjutnya adalah apabila memiliki waktu yang kosong dan suasana yang sunyi, individu dapat melakukan metode meditasi sebagai Upaya *self-healing*. Tujuan sebenarnya dari meditasi adalah menghubungkan individu yang batin dirinya yang terdalam (*Deep inner-self*) (Sharma, 2015).

Meditasi memberikan manfaat dan efek positif tidak hanya untuk kondisi psikologis individu yang bersangkutan, melainkan mampu untuk membarikan pengaruh yang positif pada kondisi fisik individu. Contoh dari cara meditasi *self-healing* ini dapat berupa memejamkan mata, dan mengatur pernapasan perlahan-lahan dan teratur untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga bisa merasa lebih tenang, nyaman, dan produktif.

Meditasi juga dijadikan sarana muhasabah diri atas segala kejadian yang menimpa subjek. Waktu yang dipilihnya adalah sepertiga malam yang disempurnakan dengan sholat tahajud. Meditasi dan tahajud merupakan media mendekatkan diri kepada

sang pencipta untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang datang padanya tidak akan terjadi kecuali atas izin Allah SWT. Pendekatan *self help* yang dilakukan subjek merupakan integrasi spiritual-konseling yang menggabungkan pendekatan mengatur nafas, rileksasi kemudian dilengkapi dengan upaya memohon petunjuk melalui sholat sepertiga malam. (Mathad et al., 2019; Musyirifin et al., 2023).

Dampak yang didapatkan dari meditasi adalah perasaan yang lebih bahagia saat bangun pada pagi hari, menemukan cara berfikir yang jernih sehingga mendapat solusi atas permasalahannya. Meditasi menjadi momentum pemberian maaf pada hal hal yang menyakitkan bagi dirinya, baik orang lain maupun sesuatu yang tidak sesuai harapannya (Freedman & Zarifkar, 2016).

### Menangis

Tabel 2.2 Kategorisasi Menangis

Kategorisas i	Data
Alasan Memilih menangis	<i>Karena menangis menjadi salah satu hal yang baik menurut ana, dapat melampiaskan hal-hal yang tidak bisa saya kerjakan dan setelah mendapatkan masalah besar dan juga besar menururtku (Wnn/ 02-08-2023/ Taman)</i>
Tempat Menangis	<i>Biasanya dipojokkan kamar ataupun ditempat yang menurut ana sepi (Dok/02-08-2023/ Catatan Harian)</i>
Waktu Menangis	<i>Biasanya ana menangis setelah meditasi dan ketika mendapat masalah, jadi nggak tahu kapan aja nangisnya (Dok/02-08-2023/ Catatan Harian)</i>
Efek setelah menangis	<i>Ana kurang tahu juga yab, soalnya setelah menangis itu langsung ngantuk aja, jadi langsung kebawa tidur dan bangun dari tidur udah lupa kejadiannya (Dok/02-08-2023/ Catatan Harian)</i> <i>Perihal menangis tuhkan ketika ana ada masalah dan bingung gimana menyelesaikannya terlebih lagi masalah tersebut seperti berat sebelah sehingga ana bingung jadi nangis aja dan biasanya ana kalo habis nangis itu langsung tidur ntab kenapa ngantuk aja gitu (Ahmad/ Dok/ 22-09-2023/ Catatan Pribadi)</i>

Sumber: Ahmad (2023)

Menangis adalah proses keluarnya air mata yang biasanya disertai dengan sedu sedan atau tanpa suara. Menangis bisa dipicu oleh berbagai macam keadaan, baik kesakitan secara fisik, bahagia yang disertai tangisan karena tidak percaya mendapatkan kabar bahagia tersebut, atau menangis yang disebabkan pantulan emosional-psikologis dari stimulus tertentu. Sehingga dapat diistilahkan sebagai mengeluarkan air dari mata dengan memiliki makna tertentu berupa perasaan yang tersalurkan. Menangis ialah hal maklum dialami oleh seluruh manusia bahkan seseorang berhati keraspun pasti pernah menangis baik terlihat maupun bersembunyi karena menangis muncul karena adanya perasaan emosional yang terjadi terhadap individu, sehingga semua orang pasti pernah menangis.

Menangis juga memiliki manfaat terhadap individu yang melakukannya berupa dapat mengurangi stress, melembutkan jiwa, menarik simpati serta melegakan perasaan, dan tidak hanya itu saja menangis juga dapat melegakan atau meringankan ketegangan tubuh dan emosi jiwa (Istiqomah, 2023) sehingga menangis memberikan dampak yang besar dalam individu yang mengerjakannya sebagai *self-healing* dan guna melepaskan penat dari beban kehidupannya.

Subjek menjadikan kegiatan menangis sebagai upaya katarsis, pelepasan emosi, dan melepas tekanan dari permasalahan psikologis. Ia melakukan menangis setelah meditasi dan sholat tahajud. Tidak diragukan lagi menangis memiliki dampak yang baik untuk kesehatan mental seseorang (Bylsma et al., 2020).

### Journaling/ Menulis Diary

**Tabel 2.3 Kategorisasi Journaling/ Menulis Diary**

Kategorisasi	Data
Alasan memilih Journaling	<i>Karena, dengan cara journaling atau menulis dapat lebih mengenal diri ana yang sebenarnya dan dapat mengerti beberapa kondisi yang menyebabkan munculnya masalah pada diri ana (Dok/02-08-2023/ Diary)</i>
Cara Journaling	<i>Ana melakukan journaling dengan cara menulis di buku diary (Dok/12-09-2023/ Diary)</i>
Tempat Journaling	<i>Di kamar atau tempat yang sepi (Dok/15-09-2023/ Diary)</i>

Waktu Journaling	<i>Biasanya ana melakukan Journaling setelah munculnya masalah dan sebelum tidur (Dok/15-09-2023/ Diary)</i>
Efek Journaling	<i>Karena habis Journaling membuat perasaan ana lebih lega, membantu menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi, dan menjadi sarana evaluasi diri (Dok/15-09-2023/ Diary)</i> <i>Ana juga kurang tabu yab efeknya gimana tapi jurnalng ini atau menulis diary tuh sudah kebiasaan dari kecil dimulai dari masalah kecil hingga besar penyebabnya tuh mulai karena ana mulai nggak percaya sama orang karena bisanya kita cerita tuh ember jadi ana males ceritanya tapi yang ana rasakan setelah menulis tuh kayak beban dan masalah ana tuh berakbir ditulisan ana jadi nggak kebawa (Ahmad/ Dok/ 22-09-2023/ Catatan Pribadi)</i>

**Sumber: Ahmad (2023)**

Cara lain yang dapat dilakukan untuk melakukan *self-healing* adalah menulis diary. Menulis menjadi media bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Namun perlu diperhatikan bahwa *self-healing* dengan menulis tidak hanya menulis, melainkan juga harus berfokus dengan harapan dapat membantu seorang untuk menemukan makna dari yang ia rasakan.

Bagi subjek, menulis membuatnya lebih memahami emosi, pikiran, dan keinginan yang mungkin ia pendam, namun dapat lebih jelas digambarkan melalui narasi dalam catatan harian. Kejujuran dapat ditemukan melalui narasi yang dituangkan subjek dalam diary, dari pada ungkapan kata kata yang diceritakan pada orang lain.

Konsep ini dekat dengan terapi naratif, dimana seseorang menuliskan seluruh emosi negatif, positif, eksplorasi diri secara bebas, menghindarkan dari tekanan apapun dalam proses bercerita, sehingga dapat memisahkan dari hal yang mengintervensi dirinya membuat seutuh dirinya, potensi baiknya tertutupi (Sari et al., 2017).



## KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah menemukan *self help* yang dilakukan konselor sebaya dalam perjalanannya melaksanakan konseling sebaya dan menjadi mahasiswa santri di perguruan tinggi pesantren. Terdapat dua tema yang ditemukan dalam penelitian ini, antara lain: 1) Masalah Pribadi Konselor Sebaya; 2) Bentuk-bentuk *self help*. Sedangkan bentuk *self help* yang dilakukan konselor sebaya adalah meditasi, terapi menangis, dan *journaling*.

Temuan ini dapat bermanfaat bagi konselor sebaya untuk meningkatkan kesadaran atas kesehatan mentalnya. Saran bagi instansi/ lembaga pendidikan yang menyelenggarakan layanan konseling untuk memberikan pembekalan berkenaan dengan *self help*, *self healing*, dan bantuan diri lainnya untuk menghindari terjadinya *burnout*, pengakhiran konseling secara dini, dan konseling yang berjalan tidak profesional.

## REFERENCE

- Afandi, N. H., & Afandi, M. (2021). Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego Di Masa Dewasa Awal. *Hisbah*, 18(2), 162–185.  
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-05>
- Alfadla, M. T., Mappiare-at, A., & Rahman, D. H. (2021). *Identifikasi Social Power dalam Karakteristik Kiai sebagai Rujukan Kualitas Diri Konselor*. 982–990.  
<http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14901>
- Asfarina, A., & Hafnidar, H. (2023). Kecerdasan Spiritual dan Penyesuaian Diri pada Santri Pesantren yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10207>
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.  
<https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Baker, C., & Gabriel, L. (2021). Exploring how therapists engage in self-care in times of personal distress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(3), 435–444.  
<https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1885010>
- Bylsma, L., Gračanin, A., & Vingerhoets, A. (2020). A clinical practice review of crying research. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 58.  
<https://doi.org/10.1037/pst0000342>
- Coaston, S. C. (2017). Self-Care Through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285–297.  
<https://doi.org/10.15241/scc.7.3.285>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Damayanti, N., Hambali, I., & Mappiare-AT., A. (2017). *Identifikasi Posisi Diri dan Sikap Dasar Konselor serta Strategi Modifikasi Perilaku dalam Konseling (Kajian Hermeneutika terhadap Tokoh Kresna dalam Serat Bagawad Gita)*. Universitas Negeri Malang.
- Fitriyah, F. K., Chuma, M., Sodikin, M., Muhammad Afwan Romdloni, & Asma'ul Lutfauziah. (2022). A New Approach to Counseling Relations in Islamic Boarding Schools Based on the Ta'limul Muta'alim Book: An Emansipatory Hermeneutical Study. *Journal of Islamic Civilization*, 4(2), 186–195.  
<https://doi.org/10.33086/jic.v4i2.3634>
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58.  
<https://doi.org/10.1037/scp0000087>
- Habibah, S. (2019). Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 2(2), 66.  
<https://doi.org/10.24014/egcdj.v2i2.8264>
- Hatcher, S. L., Shields, C. C., Wierba, E. E., Hatcher-Ross, J. L., & Hanley, S. J. (2014).

- College Peer Counselor Teaching Modalities: Sequelae in the Life and Work of Graduates. *Teaching of Psychology*, 41(4), 345–348. <https://doi.org/10.1177/0098628314549708>
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Istiqomah, Z. (2023). *Konsep menangis dalam perspektif al qur'an: Studi pendekatan psikologi kesehatan* [PhD Thesis]. UIN KH Achmad Siddiq Jember.
- Mappiare-AT, A. (2013). *Tipe-tipe Metode Riset Kualitatif: Untuk Eksplanasi Sosial Budaya dan Bimbingan Konseling*. Elang Mas. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Tipe-tipe+Metode+Riset+Kualitatif%3A+Untuk+Eksplanasi+Sosial+Budaya+dan+Bimbingan+Konseling&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Tipe-tipe+Metode+Riset+Kualitatif%3A+Untuk+Eksplanasi+Sosial+Budaya+dan+Bimbingan+Konseling&btnG=)
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 554–565. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0532-8>
- Musyrihin, Z., Sari, F. P., & Kharir, A. M. (2023). Pesantren-based psychosocial-spiritual therapy. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 43(1).
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58–59. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121–133. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Nusser, L., Zimprich, D., & Wolf, T. (2023). Themes of trust, identity, intimacy, and generativity in important autobiographical memories: Associations with life periods and life satisfaction. *Journal of Personality*, 91(5), 1110–1122. <https://doi.org/10.1111/jopy.12786>
- Oulanova, O., Moodley, R., & Séguin, M. (2014). From Suicide Survivor to Peer Counselor: Breaking the Silence of Suicide Bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 69(2), 151–168. <https://doi.org/10.2190/OM.69.2.d>
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: A Literature Review on Self-Care. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Purnama Sari, D. (2021). *Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa LAIN Curup*. 5(2), 2580–3646. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmi, S., Mappiare-AT, A., & Muslihati. (2017). Karakter Ideal Konselor dalam Budaya Bugis Kajian Hermeneutik terhadap Teks Pappaseng. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(2), 228–237. <https://doi.org/10.17977/JP.V2I2.8535>
- Sari, W. J., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17433>
- Sarmin, S. (2017). Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.28926/briliant.v2i1.30>
- Schomaker, S. A., & Ricard, R. J. (2015). Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Counselor-Client Attunement. *Journal of Counseling & Development*, 93(4), 491–498. <https://doi.org/10.1002/JCAD.12047>

Sharma, H. (2015). Meditation: Process and effects. *Ayu*, 36(3), 233–237. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.182756>

Trisnawati, P. L., & Alfadla, M. T. (2020). Penerapan Self Help Menggunakan Ayat-ayat al-Qur'an (Studi Naratif Menghadapi Jatuh Cinta dan Patah Hati). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 191–208.

Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>

**Author:** Maya Tsuroya Alfadla, Mohammad Muslih, Mochammad Fachturrahman Spama Putra, Muhammad Tharmidzi