

HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

Volume 4, No. 1, Januari-Juni 2023

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

PENGARUH KONSELING TEMAN SEBAYA TERHADAP HOPELESSNESS SANTRIWATI REMAJA AWAL

Mila Rosyta Noor Awalın¹, Alfin Miftahul Khairi²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

awalinnoor@gmail.com & alfin3207@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang *Hopelessness* atau keputusasaan yang dialami oleh santriwati remaja awal yang 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 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

This study discusses Hopelessness experienced by early adolescent female students who need to be treated, because the hopelessness experienced by female students makes them experience sleep disturbances, loss of self-confidence and will interfere with the performance of psychological functions that will hinder daily activities. The purpose of this study was to determine the effect of peer counseling on hopelessness of early adolescent female students at the Assalaam Sukoharjo Modern Islamic Boarding School. This study used quantitative research methods of pre-experimental type, with One Group Pretest and Posttest Design. The technique of determining the

subject using random purposive sampling amounted to 39 subjects. Data collection methods using questionnaires / surveys, observation and documentation. The data analysis technique used the t-test with the help of the SPSS version 22 program. This research was conducted at the Modern Islamic Boarding School Assalaam Sukoharjo. The results of the hypothesis test showed that the 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 early adolescent female students at the Modern Islamic Boarding School Assalaam Sukoharjo.

Keywords : *hopelessness, peer counseling, female students*

PENDAHULUAN

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).

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. 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. Dapengakuan 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) Apatitis, (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).

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 (Suarjo, 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 televisi 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 Penelitian sebelumnya, yang menunjukkan adanya peningkatan interpersonal melalui kegiatan konseling teman sebaya. Pada penelitian (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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, subjek penelitian adalah santriwati asrama darul falah dan darul ulum. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh dari konseling teman sebaya terhadap hopelessness santriwati, yang dapat dilihat dari perbedaan hasil angket saat sebelum diberikan treatment yang berupa konseling teman sebaya dan setelah diberikan treatment. Alasan peneliti memilih subjek di asrama darul falah dan darul ulum

karena dibandingkan asrama yang lain, jumlah tindakan self-harm di dua asrama tersebut yang paling tinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya terhadap rasa *hopelessness* santriwati di Assalaam, dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti 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 pemilihan 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 merangkul 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		$\Sigma 1440,2$	
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:

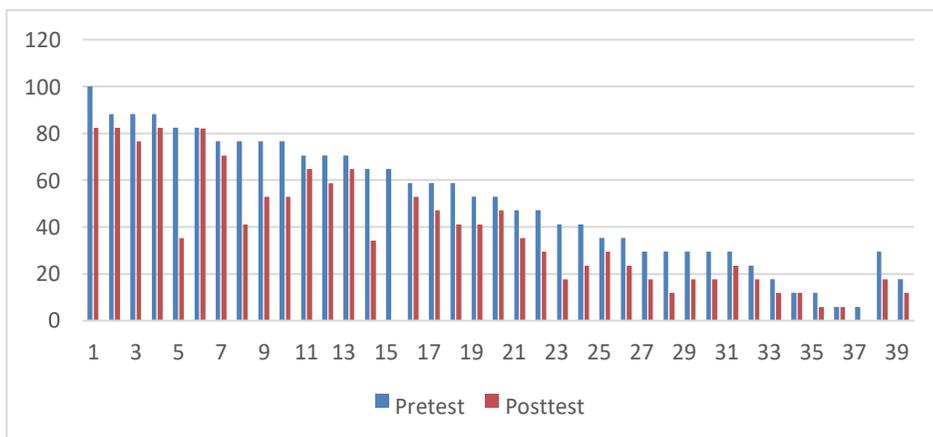
Tabel 4. 4 Hasil Pretest, Posttest dan Drop Score Santriwati

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		$\Sigma=1976,7$	$\Sigma= 1457,$	$\Sigma= 518,8$
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 *hopelessness*nya hal ini dapat dilihat dari penurunan skor setelah diberikan layanan konseling teman sebaya.

Grafik hasil pre-test dan post-test *hopelessness* santriwati



Berdasarkan grafik 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.

**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	

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa t adalah 2,938 *mean* 10,5795, kemudian thitung dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan thitung > 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 H₀ 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.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., & Metalsky, G. I. (1989). Hopeless Depression: A Theory-Based Subtype Of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- 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>.
- 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.
- 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.
- Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. <https://www.ugm.ac.id/ld/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>
- 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*.
- Rohayati, I. (2011). Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Pendidikan, Edisi Khusus*(2), 154–163. http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU_ROHAYATI.pdf 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.
- 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>.

