

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Teori Peran

##### a. Pengertian peran

Peran dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti pemain sandiwara (film), tukang lawak pada pemain makyong, perangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat. Menurut Abu Ahmadi, peran adalah suatu kompleks pengharapan manusia terhadap caranya individu harus bersikap dan berbuat dalam situasi tertentu yang berdasarkan status dan fungsi sosialnya.<sup>1</sup>

Adapun menurut Soerjono Soekanto peran adalah aspek dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan.<sup>2</sup>

##### b. Aspek-aspek peran

Biddle dan Thomas membagi peristilahan dalam teori peran dalam empat golongan, yaitu:

- 1) Orang-orang yang mengambil bagian dalam interaksi social
- 2) Perilaku yang muncul dalam interaksi tersebut
- 3) Kedudukan orang-orang dalam perilaku
- 4) Kaitan antara dua orang dan perilaku.<sup>3</sup>

#### 2. Bimbingan Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*)

##### a. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan dalam Bahasa Inggris yaitu *guidance* yang secara harfiah berasal dari kata *guide* yang berarti mengarahkan, mengelola, memandu, dan menyetir. Sunaryo Kartadinata berpendapat bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang untuk mencapai perkembangan yang optimal. Shertzer dan Stone

---

<sup>1</sup> MINCE YARE, "Peran Ganda Perempuan Pedagang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten Biak Numfor," *Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi* 3 (2021): 20.

<sup>2</sup> YARE, 20.

<sup>3</sup> YARE, 20.

mengemukakan bimbingan yaitu pemberian bantuan kepada seorang individu supaya mampu mengerti dirinya sendiri dan lingkungan yang ada.<sup>4</sup>

Bimbingan menurut Prayitno adalah sebuah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada seorang individu baik itu dari kalangan remaja, anak-anak, ataupun dewasa dalam mengembangkan potensi dalam diri serta mandiri dengan memanfaatkan kemampuan individu dan sarana yang ada sesuai dengan norma yang berlaku. Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan seorang individu yang memiliki kepribadian yang baik serta Pendidikan yang memadai kepada individu lain dari berbagai kalangan secara usia dalam memngembangkan arah pandangannya sendiri sehingga dapat membuat pilihan sendiri dan memikul bebannya sendiri.<sup>5</sup>

Konseling menurut Prayitno adalah bantuan profesional yang diberikan kepada seorang individua tau sekelompok orang dalam menjalani proses pengembangan hidup yang lebih efektif sehari-hari serta penanganan kehidupan sehari-hari yang terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu menguasai dirinya melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan yang mendukung dalam Upaya Pendidikan. Menurut Willis mengemukakan konseling merupakan Upaya bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu yang membutuhkan, dengan tujuan individu tersebut mampu mengembangkan potensi yang dimiliki seara optimal, menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, serta dapat menyesuaikan lingkungan yang dapat berubah kapan saja.<sup>6</sup>

Menurut Robinson konseling adalah segala bentuk hubungan dua arah yang menyertakan konselor yang membantu konseli dalam mengoptimalkan dirinya supaya lebih mampu menyesuaikan dirinya sendiri dan lingkungan yang ada. Adapun menurut Gibsons hubungan tolong menolong yang terfokus dalam pertumbuhan serta

---

<sup>4</sup> Konsep Bimbingan and D A N Konseling, "Faridah (8372121007)," no. 8372121007 (n.d.): 1–6.

<sup>5</sup> Ifrah Hifsy, Firman, and Neviyarni, "Implementasi Manajemen Bimbingan Dan Konseling (POAC) Untuk Pelayanan Bimbingan Konseling Yang Efektif," *Education & Learning* 2, no. 2 (2022): 76–77, <https://doi.org/10.57251/el.v2i2.386>.

<sup>6</sup>Hifsy, Firman, and Neviyarni, 76-77.

perkembangan seorang individu, penyesuaian diri dan keinginan terhadap penyelesaian masalahnya, juga keinginan untuk membuat keputusan terhadap masalah yang sedang dihadapinya.<sup>7</sup>

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli yang sering disebut dengan konselor kepada konseli baik secara individu maupun kelompok dalam menyelesaikan masalahnya sesuai dengan norma dan asas yang berlaku.<sup>8</sup> Bimbingan Konseling menurut Prayitno adalah suatu layanan yang diberikan kepada peserta didik baik secara kelompok maupun secara pribadi supaya mandiri serta dapat berkembang secara maksimal, dalam bimbingan social, pribadi karier, maupun belajar dengan menggunakan layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang ada.<sup>9</sup> Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan konseling adalah suatu proses layanan yang diberikan oleh seorang ahli ( konselor ) kepada konseli baik secara perseorangan ataupun kelompok dengan tujuan dapat mengoptimalkan potensi diri serta memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar dengan jenis layanan yang bervariasi sesuai asas dan norma yang berlaku.

b. Tujuan Bimbingan Konseling

Kartadinata berpendapat tujuan konseling secara ringkas yaitu memandirikan individu. Menurut Abin Syamsudin tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling yaitu supaya individu dapat menapai kebahagiaan serta perkembangan secara optimal. Adapun tujuan bimbingan konseling baik secara umum maupun secara khusus menurut Suherman yaitu :

---

<sup>7</sup> Abu Bakar dan M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling*, cetakan pe (Jl. Cijotang Indah II No. 18-A Bandung: Citaapustaka Media Perintis, 2010), [https://www.google.co.id/books/edition/Dasar\\_Dasar\\_Konseling/9sAhB9IYfNYC?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_Dasar_Konseling/9sAhB9IYfNYC?hl=id&gbpv=1).

<sup>8</sup> Risa Nur Fadilla and Abdurrahman Abdurrahman, “Implementasi Bimbingan Konseling Dalam Pemilihan Karir Anak-Anak Panti Asuhan,” *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 463–72, <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.501>.

<sup>9</sup> H Kamaluddin, “Bimbingan Dan Konseling Sekolah,” *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 448, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

- 1) Mengembangkan potensi individu secara maksimal dan memanfaatkan kondisi lingkungan dengan optimal
- 2) Dapat memahami situasi dan kondisi, tuntutan serta irama kehidupan lingkungan yang dapat kapan saja berubah serta mampu memberi respon positif sesuai dengan norma-norma yang berlaku.
- 3) Dapat menerima dan memahami diri sendiri baik secara objektif dan konstruktif.
- 4) Merencanakan aktivitas penyelesaian studi, perencanaan karir, dan kehidupan di masa depan.
- 5) Dapat menyelesaikan masalah ataupun kesulitan yang dihadapi dalam segala bidang.
- 6) Dapat menyesuaikan diri dimanapun dan kapanpun itu.<sup>10</sup>

c. Fungsi Bimbingan Konseling

Kegiatan konseling memiliki beberapa fungsi yang dapat kita rasakan manfaatnya. Menurut Prayitno dan Amti fungsi bimbingan konseling ditinjau dari kegunaan dan manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui layanan tersebut. Adapun menurut Adhiputra fungsi bimbingan konseling dapat dilihat berdasarkan perbaikan dan tujuan yang ingin dicapai.<sup>11</sup> Adapun fungsi konseling ditinjau dari pendapat para ahli di atas meliputi :

- 1) Fungsi pemahaman  
Didalam fungsi ini, bimbingan konseling membantu individu dalam memahami dirinya secara keseluruhan, baik itu tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memahami lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan social yang mengelilinginya.
- 2) Fungsi Pencegahan

---

<sup>10</sup> Ahmad Sutanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, cetakan pe (Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun - Jakarta: Prenada Media Group, 2018), [https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan\\_dan\\_Konseling\\_di\\_Sekolah/TuNiDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bimbingan+konseling&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_dan_Konseling_di_Sekolah/TuNiDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bimbingan+konseling&printsec=frontcover).

<sup>11</sup> Nita Wahyu Astuti, Yuline, and Luhur Wiaksono, "Analisis Pemahaman Fungsi Bimbingan Konseling Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 3 Pontianak," n.d., 3.

Pencegahan yaitu sebuah usaha untuk mempengaruhi seara positif dan bijaksana terhadap lingkungan yang memberi efek kesulitan dan kerugian sebelum hal itu terjadi. Walker mengemukakan bahwa salah satu cara ampuh dalam melakukan penegahan yaitu memberi tau resiko apa yang akan diterimanya apabila mengambil Langkah tersebut atau berada di lingkungan tersebut.

3) Fungsi pengentasan

Pengentasan disini dimaksudkan bimbingan konseling merupakan sarana yang dapat digunakan untuk mengentas seorang individu dari masalah yang dihadapinya tanpa mengambil alih masalah tersebut. Hal ini bimbingan konseling hanya sebagai jembatan untuk membantu individu keluar atau menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

4) Fungsi pemeliharaan

Bimbingan konseling berfungsi sebagai mempertahankan potensi dan segala sesuatu yang baik yang sudah ada pada diri individu ataupun memelihara suatu hasil yang diperolehnya dari sebuah pengalaman.

5) Fungsi pengembangan

Selain memelihara bimbingan konseling juga dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri individu. Antara fungsi pemeliharaan dan pengembangan ini tidak dapat dipisahkan, artinya sebelum mengembangkan potensi yang ada individu harus memelihara potensi tersebut.<sup>12</sup>

d. Asas-asas Bimbingan Konseling

Asas bimbingan konseling adalah landasan atau dasar yang dijadikan auan dalam proses bimbingan konseling. Menjadi seorang konselor yang memimpin jalannya

---

<sup>12</sup> Melik Budiarti, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, Cetakan pe (Jl. Raya Solo Maospati, Magetan, Jawa Timur: CV AE Media Grafika, 2017): 14-16,  
[https://www.google.co.id/books/edition/BIMBINGAN\\_KONSELING\\_DI\\_SEKOLAH\\_DASAR/-xFOdWAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bimbingan+konseling&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/BIMBINGAN_KONSELING_DI_SEKOLAH_DASAR/-xFOdWAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bimbingan+konseling&printsec=frontcover).

konseling diharapkan untuk mematuhi asas-asas yang ada. Menurut Prayitno ada 12 asas dalam konseling, yaitu :

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini sangat penting untuk diterapkan. Asas tersebut merupakan salah satu kunci keberhasilan sebuah proses konseling. Konselor tidak dapat menyebarkan informasi yang didapatkan dari konseli walaupun itu dengan orang yang sangat dia percaya. Karena sejatinya untuk memutuskan pergi ke konselor dan melakukan proses konseling konseli akan mempertimbangkan dengan berbagai macam pertimbangan, salah satunya takut jika masalah atau kisah yang di alami itu akan tersebar luaskan. Dari hal ini menjadi seorang konselor harus menjaga semua cerita itu dengan kesadaran penuh dan selalu menerapkan asas kerahasiaan ini.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini berlaku untuk dua belah pihak, yaitu antara konselor dan konseli. Agar proses konseling dapat berjalan dengan baik, seorang konselor harus sukarela dalam membantu konseli. Maksudnya dengan penuh kesadaran bahwa seorang konselor membantu konseli dengan tulus dan semata mata hanya untuk memberi bantuan kepada konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Begitu juga dengan konseli yang sukarela datang kepada konselor menceritakan masalahnya dan meminta bantuan kepada konselor. Artinya tidak ada keterpaksaan dalam diri konseli saat memutuskan untuk pergi ke konselor.

3) Asas Keterbukaan

Setelah ada asas kesukarelaan ada juga asas keterbukaan. Proses berjalannya konseling akan berjalan baik apabila ada keterbukaan antara konselor dalam konseli dalam memecahkan masalah. Konselor harus jujur dapat membantu dengan semampunya saja tanpa di paksakan melakukan sesuatu di luar kemampuannya. Untuk konseli juga seara gamblang menyampaikan apa yang ingin disampaikan kepada konselor, agar konselor dengan mudah bisa memberi saran atau merespon apa yang disampaikan oleh

konseli sehingga tidak ada salah paham diantara keduanya.

4) Asas Kekinian

Asas kekinian ini merupakan keterfokusan masalah yang di bahas dalam proses konseling tersebut. Artinya konselor mengajak konseli untuk fokus dalam masalah saat ini yang ingin dia selesaikan bukan masalah yang terjadi di masa lalu ataupun membahas masalah yang belum terjadi.

5) Asas Kemandirian

Asas ini mengandung tujuan konseling yang menjadikan konseli itu lebih mandiri dalam menyikapi segala sesuatunya tanpa bergantung pada orang lain. Disini konselor hanya sebagai fasilitator dan konseli yang menentukan apa yang ingin dia capai. Bagi anak berkebutuhan khusus asas ini memiliki pandangan luas termasuk kemandiriannya dalam mengurus diri sendiri sehingga tidak bergantung pada orang lain.

6) Asas Kegiatan

Dalam as aini seorang konselor harus mampu membangkitkan konseli dalam menjalankan kegiatan yang bersangkutan dengan kesuksesan jalanya proses konseling.

7) Asas Kedinamisan

Layanan bimbingan konseling ini mengharap dapat menciptakan perubahan pada diri konseli kearah yang lebih baik. Perubahan tersebut bukan hanya mempertahankan yang sudah paik namun juga menggali potensi yang masih terpendam.

8) Asas Ketetapan

Terdapat kemungkinan bahwa masalah yang dihadapi seorang konseli itu karena adanya ketidaksesuaian aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Asas ketetapan ini juga memberikan tekanan bahwa layanan bimbingan konseling ini merupakan perpaduan antara konselor dan konseli dalam menyelesaikan masalah.

9) Asas Kenormatifan

Didalam proses bimbingan konselin tetap harus memacu pada norma-norma yang ada, baik norma agama, norma hukum, serta norma keseharian. Jadi, dalam pelaksanaannya asas ini memberikan tekanan

bahwa selama proses bimbingan konseling ini berjalan mengarah pada kegiatan yang tidak melanggar norma yang ada.

10) Asas Keahlian

Asas ini berarti bahwa bimbingan konseling ini dilakukan oleh seorang ahli dalam bidang konseling. Dengan hal itu maka bimbingan konseling terwujud secara professional, sistematis, dan teratur.

11) Asas Alih Tangan

Asas ini harus disertai kesadaran penuh pada diri konselor sejauh mana kemampuannya dalam membantu konseli. Ketika konselor merasa tidak sanggup, tidak perlu dipaksakan karena takutnya akan menyebabkan sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. Adapun alih tangan kasus ini, apabila konselor sudah merasa keberatan maka akan diserahkan kepada konselor yang lebih ahli dalam bidang tersebut dengan persetujuan dari konseli.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini bermaksudkan bahwa proses bimbingan konseling ini berusaha menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan menyenangkan. Sehingga konseli memiliki kesempatan untuk mengenal dirinya, lingkungannya, dan dapat menerima apa yang ada di dirinya serta memahami lingkungan yang mengililinginya.<sup>13</sup>

e. Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya dikenal juga dengan istilah *Peer Group*. *Peer Group* ini merupakan gabungan dari dua kata yaitu *Peers* dan *Group*. Istilah *peer group* ini biasanya sering ditemukan dalam bidang ilmu social, baik dari segi sosialnya, psikologi, sosiologi, dan sebagainya. Dalam KBBI teman sebaya diartikan sebagai sahabat, kawan, atau bisa jadi orang yang sama-sama berproses. Teman sebaya merupakan individu yang memiliki kedudukan yang setara,

---

<sup>13</sup> Aldjon Nixon Dapa dan Meisie Lenny Mangantes, *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Pe (Jl. Rajawali, G. Elang 6, No. 3, Drono, Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021): 33-36, [https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan\\_Konseling\\_Anak\\_Berkebutuhan\\_Kh/eTMOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=asasasas+bimbingan+konseling&pg=PA33&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_Konseling_Anak_Berkebutuhan_Kh/eTMOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=asasasas+bimbingan+konseling&pg=PA33&printsec=frontcover).

seperti : dalam latar belakang, usia, minat, dan status social.

Teman sebaya ini berperan penting dalam terbentuknya emosional individu dalam psikologinya. Teman sebaya memberikan kesemoatan untuk hubungan pribadi, rasa memiliki sesama remaja, dan juga perilaku social. Menurut Santrock *peers* adalah anak-anak atau sekelompok remaja yang memiliki kesetaraan dalam usia dan kematangan emosi. Adapun Shaw mendefinisikan *group* adalah dua orang atau lebih yang saling berinteraksi dan mensugesti. Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *peer group* (teman sebaya) adalah sekelompok individu yang saling berkomunikasi dan memiliki kesamaan, baik dalam segi usia, kematangan emosi, pola pikir, minat, atau yang lainnya.<sup>14</sup>

f. Pengertian Bimbingan Konseling Teman Sebaya (*Peer counseling*)

Bimbingan konseling teman sebaya (*peer counseling*) muncul bersamaan dengan adanya konsep bantuan sebaya (*peer support*).<sup>15</sup> Teman sebaya biasanya sesuai umurnya atau tingkat pendidikannya hampir sama. Bimbingan konseling teman sebaya merupakan layanan bantuan yang diberikn oleh teman sebayannya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga diharapkan dapat memberikan bantua baik secara individual maupun kelompok kepada teman-teman yang sedang menghadapi masalah maupun mengalami hambatan dalam melakukan sesuatu.<sup>16</sup> Dalam konseling,

---

<sup>14</sup> Abd Gafar dan Syahrums, *Peranan Remaja Dengan Konsep Basimpuah Dan Baselo Dalam Pencegahan Risiko HIV/AIDS*, ed. Zona Rida Rahayu dan Elan Halid, cetakan pe (Jl, Raya Wangandowo, Bojong Pekalongan, Jaw Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2023): 296, [https://www.google.co.id/books/edition/Peranan\\_Remaja\\_dengan\\_Konsep\\_Basimpuah\\_d/hhGrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+teman+sebaya&pg=PA46&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Peranan_Remaja_dengan_Konsep_Basimpuah_d/hhGrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+teman+sebaya&pg=PA46&printsec=frontcover).

<sup>15</sup> D R Prabowo, "Strategi Coping Anggota Peer Counselor Omah Jiwa Batch 3 Dalam Mereduksi Stres," 2022, 30–31, <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/41333%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/41333/1/18410167.pdf>.

<sup>16</sup> Widya Khairani and Fadhilla Yusri, "Efektifitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Jorong Sungai Jariang Kanagarian Koto Panjang Kecamatan Iv Koto Kabupaten Agam," *Jurnal*

kegiatan saling membantu dan mendukung sesama teman sebaya dalam menghadapi berbagai masalah persoalan hidup dan mengembangkan potensi diri disebut dengan konseling teman sebaya (*Peer Counseling*).<sup>17</sup>

Tindall dan Gray (1985) berpendapat bahwa konseling teman sebaya merupakan pola pikir individu non-profesional untuk membantu interpersonal. Menurut mereka konseling sebaya yaitu mencakup hubungan untuk membantu secara individual, kepemimpinan diskusi, kepemimpinan kelompok, tata ara, pemberian pertimbangan, atau kegiatan interpersonal yang lain dengan tujuan menolong.<sup>18</sup>

Menurut Carr, konseling teman sebaya adalah sebuah layanan yang diberikan oleh seorang individu kepada teman sebayanya dengan tujuan membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.<sup>19</sup> Pada masa inilah seseorang biasanya cenderung lebih dekat dengan teman sebayanya daripada dengan orang tuanya. Factor yang melatar belakangi meningkatnya kedekatan tersebut yaitu, individu merasa lebih nyaman Ketika bererita kepada teman sebayanya dibanding dengan orang tuanya.<sup>20</sup>

Kan berpendapat konseling teman sebaya adalah memecahkan masalah menggunakan ketrampilan dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang sebaya dengan kita. Menurut Kan konseling teman sebaya ini terdiri dari dua kombinasi aspek, yaitu aspek teknik dan pendekatan. Jadi menurutnya antara peer counseling dan peer support merupakan dua hal berbeda.

*Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 47–48, <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.231>.

<sup>17</sup> Shofi Puji Astiti, “Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Menuntaskan Masalah Siswa,” *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2019): 245, <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>.

<sup>18</sup> Prabowo, “Strategi Coping Anggota Peer Counselor Omah Jiwa Batch 3 Dalam Mereduksi Stres.”

<sup>19</sup> Imroatul Latifah, “KONSELING TEMAN SEBAYA DALAM MEMBENTUK KARAKTER KEPERIBADIAN SANGUINIS PADA MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM IAIN PONOROGO,” 2016, 1–23.

<sup>20</sup> Erhamwilda, “Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah,” cetakan pe (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 41, <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1153237>.

Peer support merupakan dukungan yang diberikan kepada teman sebaya dan lebih bersifat umum. Namun, peer counseling merupakan suatu layanan yang diberikan kepada teman sebaya dengan Langkah dan ketrampilan tertentu.<sup>21</sup>

Sujarwo mengungkapkan konseling teman sebaya merupakan sebuah sarana bagi remaja dalam belajar peduli denan sekitar dan juga membantu teman-teman sebayanya dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan begitu akan membantu remaja menjalani kehidupan bermasyarakat selanjutnya.<sup>22</sup> Pada dasarnya konseling teman sebaya ini merupakan proses konselor dan konseli melalui perantara teman sebayanya. Konselor sebaya bukan konselor yang ahli dalam bidang konseling, melainkan individu yang dapat memberikan bantuan kepada individu lain. Dapat juga disebut dengan Sahabat.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan konseling teman sebaya merupakan layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman seusianya kepada seorang individu dalam menyelesaikan masalahnya. proses konseling ini dapat berbentuk individual serta semua aktiviyas interpersonal manusia dalam menolong orang lain. konseling teman sebaya juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa harus ada janji atau persetujuan seperti proses konseling dengan konselor ahli seperti biasanya.

g. Proses Terbentuknya Konseling Teman Sebaya

Nurihsan mengemukakan tiga tahap proses pembentukan konseling teman sebaya sebagai berikut :

- 1) Adanya kesadaran dari individu untuk menjalin hubungan komunikasi dengan orang lain. kesadaran yang dimaksud disini hanya terbatas pada tampilan luarnya, seperti halnya wajah, postur tubuh, cara berpakaianya, serta cara dia bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.
- 2) Kontak permulaan

---

<sup>21</sup> Yunjie Luo et al., “2 1. 17,” *Society* 94 (2002): 8670–71.

<sup>22</sup> Latifah, “Konseling Teman Sebaya Dalam Membentuk Karakter Kepribadian Sanguinis Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Iain Ponorogo: 1-23.”

Pada tahap kedua ini hubungan di antara remaja frekuensinya sudah sering terjadi. Mungkin mereka sering bertemu di kelas, kamar asrama, perpustakaan, majlis pengajian, atau pada kegiatan-kegiatan tertentu. Disinilah terjadi kontak permulaan, artinya mereka sudah terjalin komunikasi walaupun belum intensif.

3) Saling berhubungan

Pada tahap ini sudah terjadi hubungan timbal balik yang lebih dekat dari sebelumnya. Setelah mengenal pada tahap permulaan mereka akan lebih sering berkomunikasi, baik itu sekedar teus sapa, berbagi pengetahuan dan pengalaman, membantu satu sama lain, dan berbagi perasaan. Didalam tahap ini lebih sering disebut dengan sahabat. Sahat sendiri merupakan teman yang dekat dengan individu, dan juga dapat mengerti perasaan individu baik dalam keadaan suka maupun duka.<sup>23</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka proses terjadinya konseling teman sebaya dapat terjadi sebagai berikut:

1) Terdapat perkembangan dalam proses sosialisasi

Didalam usia remaja, seseorang sedang dalam fase penemuan diri serta mengalami proses sosialisasi. Dalam proses ini mereka belajar memahami lingkungan sekitarnya dan apa yang dia butuhkan. Mereka akan memulai dengan bersosialisasi dan mencari teman yang mereka rasa sefrekuensi serta individu merasa diterima. Ketika bersama kelompok tersebut. Dengan begitu didalam kelompok tersebut akan sering terjadi interaksi secara lebih intim.

2) Kebutuhan untuk menerima penghargaan

Secara psikologis, setiap individu butuh sebuah penghargaan dari orang lain, baik itu berupa ucapan, perilaku, ataupun hadiah. Hal tersebut merupakan bentuk dorongan yang dapat membuat seseorang akan lebih bersemangat lagi dalam menjalani suatu hal. Dari pernyataan tersebut, dapat diartikan bahwa setiap individu perlu memiliki satu kelompok yang memiliki kebutuhan psikologis yang sama, yaitu ingin dihargai. Sehingga individu merasakan kebersamaan atau kekompakan dalam kelompok teman sebaya.

---

<sup>23</sup> Latifah: 1-23.

3) Perlu perhatian dari orang lain.

Setiap individu membutuhkan perhatian dari orang lain, terutama yang merasa senasib dengan dirinya. Biasanya hal ini akan didapatkan pada kelompok teman sebayanya. Didalam kelompok sebaya mereka akan merasa tidak ada perbedaan status diantara mereka, seperti Ketika mereka berada dalam lingkungan orang lebih dewasa atau lebih kecil.

4) Ingin menemukan dunianya

Didalam kelompok teman sebaya, seseorang akan menemukan dunianya. Hal ini berbeda dengan dunia orang dewasa yang memiliki status atau kedudukann diatas remaja. Didalam dunia teman sebaya, remaja mempunyai persamaan pembicaraan yang sama.

h. Fungsi Konseling Teman Sebaya

1) Kartika Nur Fathiya berpendapat fungsi dari konseling teman sebaya meliputi :

- a) Memiliki banyak teman dekat (sahabat) yang mampu mendengarkan semua keluh kesah dari kita, bersedia membantu dalam semua kondisi, serta mampu memahami bagaimana keadaan kita.
- b) Mampu menjadi pemimpin bagi individu lain karena sifat kepeduliannya yang tinggi dalam membantu orang lain dalam permasalahan yang dihadapi.
- c) Fasilitator yang dengan senang hati bersedia membantu teman sebayanya dalam proses tumbuh dan berkembang,<sup>24</sup>

2) Adapun menurut Krumbolth fungsi konseling teman sebaya adalah sebagai berikut :

- a) Membantu individu untuk memiliki jiwa saling menolong satu sama lain serta mampu mengemban hubungan yang baik.
- b) Mencegah perilaku yang merugikan serta menyimpang terhadap seseorang.
- c) Membant individu untuk beradaptasi di lingkungan yang baru.
- d) Memberikan kemudahan pada individu dalam membantu mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

---

<sup>24</sup> Latifah: 1-23.

### 3. Kesehatan Mental

#### a. Pengertian Kesehatan Mental

*The World Federation for Mental Health* (WFMH) tahun 1948, memaparkan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi yang mungkin dapat memberikan perkembangan emosional, fisik, dan intelektual bagi individu yang tidak berlawanan dengan kepentingan orang lain. menurut Undang-undang Nomor 3 tahun 1966, Kesehatan mental yaitu suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang dan harus selaras dengan kondisi orang lain. Alexander Shneiders memaparkan tentang mental Hygiene yaitu suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berkaitan dengan Kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan psikologi.<sup>25</sup>

Menurut WHO Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera dalam diri seseorang yang dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi masalah kehidupan secara normal, mampu bekerja secara produktif serta mampu memberi kontribusi kepada komunitasnya.<sup>26</sup> Seorang individu yang merasa tidak mengenali kompetensi dalam dirinya dan merasa tidak memiliki kelebihan dalam dirinya dapat mencerminkan kondisi bagaimana mental individu tersebut. Keadaan mental seseorang sangat mempengaruhi cara berperilakunya.

---

<sup>25</sup> M. Nur Dewi Kartikasari et al., *Kesehatan Mental*, ed. Neila Sulung and Rantika Maida Sahara, cetakan pe (Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001 Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022): 2, [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=gbSYEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental&ots=-tHhU8xFwa&sig=rEg-V-67oVo6v7JMbvFm9GSuhZY&redir\\_esc=y#v=onepage&q=kesehatan+mental&f=true](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=gbSYEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental&ots=-tHhU8xFwa&sig=rEg-V-67oVo6v7JMbvFm9GSuhZY&redir_esc=y#v=onepage&q=kesehatan+mental&f=true).

<sup>26</sup> Sandy Ardiansyah, *Kesehatan Mental*, ed. Neila Sulung and Ilda Melisa, cetakan pe (Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001 Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023): 2, [https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan\\_Mental/oKCzEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Mental/oKCzEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover).

Kondisi Kesehatan mental seseorang tidak dapat dipukul sama rata dengan satu acuan. Kondisi tersebut yang membuat Kesehatan mental termasuk sesuatu hal yang urgen untuk dibahas, termasuk tentang memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, mengoptimalkan, serta menjaga kondisi Kesehatan mental dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Selain itu banyak masyarakat luas yang belum sadar akan pentingnya menjaga Kesehatan mental sehingga menganggap acuh apabila terjadi gangguan mental pada diri individu.<sup>27</sup>

Menurut Norma dan Nicholas Mosely Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan memuaskan tekanan lingkungan sekitar, sesuai dengan penyesuaian diri dan lingkungannya. Chauhan berpendapat Kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang menjelaskan tentang proses dalam mencapai sehat mental dan juga pencegahan penyakit mental.<sup>28</sup> Dari beberapa uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi individu yang mampu menyelaraskan hidupnya dengan lingkungannya, artinya dia mampu mencegah hal-hal yang berdampak buruk pada mentalnya masuk kedalam ruang hidupnya.

b. Ciri-ciri Mental yang Sehat

Menurut Zakiyah Daradjat ciri-ciri mental yang sehat yaitu :

- 1) Terhindar dari gangguan jiwa. Menurut Zakiyah Daradjat ini gangguan jiwa dan penyakit jiwa itu berbeda. Ketika orang sedang mengalam gangguan jiwa, dia masih dapat merasakan kesukaran, namun penyakit jiwa sebaliknya. Individu yang mengidap penyakit jiwa, dia seolah mati rasa dengan apapun yang terjadi. Selain itu seseorang yang mengalami gangguan jiwa, mereka masih hidup secara normal sesuai kenyataan bukan dalam halusinasinya.

---

<sup>27</sup> Ardiansyah: 2.

<sup>28</sup> Andi Yurni Ulfa, *Psikologi Pendidikan*, etakan Per (Jl. Makkarani Kompleks Green Riyousa Blok E No. 12 A Gowa Sulawesi Selatan: Penerbit Aksara Timur, 2020), [https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi\\_Pendidikan/ZaA4EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA157&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Pendidikan/ZaA4EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA157&printsec=frontcover).

Sedangkan individu yang mengidap penyakit jiwa mereka memiliki kepribadian dari berbagai arah seperti dari segi emosi, tanggapan, serta dorongan-dorongan. Biasanya orang yang mengidap penyakit jiwa ini hidup jauh dari kenyataan dan tidak ada integritas.

2) Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses untuk memenuhi kebutuhan serta mengatasi frustrasi, stress, konflik, serta masalah-masalah tertentu dengan cara tertentu. Seorang individu dikatakan memiliki penyesuaian yang baik apabila dia dapat menyelesaikan masalahnya dan mampu memenuhi kebutuhannya dengan cara yang normal tanpa merugikan diri sendiri maupun lingkungannya, serta sesuai dengan norma yang ada

3) Pemanfaatan potensi maksimal

Individu yang sehat kondisinya mentalnya mereka mampu mengembangkan potensi yang mereka miliki dengan maksimal. Pengembangan potensi ini dilakukan pada kegiatan-kegiatan yang positif, seperti halnya organisasi, sekolah, bekerja, pengembangan hobi, dan olahraga.

4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Seseorang dikatakan sehat mentalnya apabila dia mampu memberi dampak positif dan respon yang baik terhadap lingkungannya, sehingga dalam setiap aktivitas dicapai dengan kebahagiaan pribadi serta orang lain.<sup>29</sup>

c. Ciri-ciri Mental yang Tidak Sehat

Mental yang tidak sehat dapat dilihat dari beberapa sisi seperti :

1) Perasaan tidak nyaman

Individu yang sering merasa tidak nyaman dengan dirinya dan lingkungannya bisa jadi keadaan mentalnya kurang sehat

---

<sup>29</sup> Utami Nur Hafsari Putri et al., *Modul Kesehatan Mental*, cetakan pe (Jl. Jendral Sudirman Nagari Lingkuang Aua Ke. Pasaman, Kab. Pasaman Barat, Sumatra Barat: Penerbit. CV. Azka Pustaka, 2022): 56-57, [https://www.google.co.id/books/edition/MODUL\\_KESEHATAN\\_MENTAL/yL\\_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=ciri+ciri+mental+yang+sehat&pg=PA59&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=ciri+ciri+mental+yang+sehat&pg=PA59&printsec=frontcover).

- 2) Perasaan tidak aman  
Mental yang tidak sehat akan menimbulkan perasaan tidak aman dalam diri individu tersebut.
- 3) Kurang memiliki percaya diri  
Individu yang memiliki mental yang kurang sehat biasanya memiliki perasaan kurang percaya diri. Ketika melakukan sesuatu.
- 4) Kurang memahami diri  
Individu yang kondisi mentalnya sedang tidak baik mereka akan sulit memahami kebutuhannya sendiri. Mereka tidak dapat mengerti bagaimana dirinya sebenarnya, apa yang mereka mau dan apa yang mereka tidak mau.
- 5) Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan social  
Hal ini merupakan salah satu ciri mental yang tidak sehat. Karena mereka memiliki kondisi psikologi yang berbeda dengan lingkungan social yang mereka tempati, sehingga mereka merasa kurang puas atas hubungan social tersebut.
- 6) Ketidakmatangan emosi  
Kematangan emosi juga dapat menjadi tolak ukur Kesehatan mental seseorang. Mental yang tidak sehat biasanya akan menimbulkan perilaku atau pemikiran yang menunjukkan bahwa emosinya belum matang sesuai kadar seusianya.
- 7) Kepribadiannya terganggu.  
Individu yang kondisi mentalnya tidak sehat akan berperilaku tidak sesuai dengan pribadinya yang sebenarnya. Bisa jadi mereka hidup dalam dunia halusinasinya.<sup>30</sup>

d. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang itu tidak semata-mata diperoleh dari diri sendiri saja, namun dari lingkungan sekitarnya juga. Kesehatan manusia dipengaruhi oleh dua factor yaitu factor internal dan factor eksternal. Adapun factor internal merupakan factor yang berasal dari dirinya sendiri seperti sifat, keturunan, bakat, dan sebagainya. Factor internal ini murni yang dapat mengendalikan yaitu diri kita sendiri. Factor eksternal yang mempengaruhi Kesehatan mental yaitu pemicu atau dorongan dari luar diri

---

<sup>30</sup> Putri et al: 56-57.

individu, seperti lingkungan social, keluarga, politik, hukum, agama, pekerjaan, dan lain sebagainya. Untuk factor eksternal ini tidak sepenuhnya diri seorang individu dapat mengendalikannya karna memang di luar kuasa diri individu.

Adapun faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental dalam interaksi dengan lingkungan yaitu :

1) Faktor individual

Faktor individual ini merupakan bawaan biologisnya, emosi yang fleksibel, gambar diri yang positif, kemampuan hidup dengan harmonis, hidup Rohani yang kuat, serta kemampuan mencari arti dalam hidup.

2) Faktor interpersonal

Contoh dari faktor interpersonal yaitu kemampuan membantu bersama, intimasi, dan komunikasi yang efektif

3) Faktor social dan budaya

Termasuk faktor social budaya yaitu akses pada sumber-sumber yang memadai, rasa persaudaraan dalam kelompok komunitas, menolak kekerasan, dan mampu menerima orang-orang yang tidak sefaham dengan kita.<sup>31</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Untuk mencegah terjadinya kemiripan dalam penulisan karya ilmiah, penulis perlu melakukan perbaikan terhadap kajian yang telah dilakukan sebelumnya yang sudah diuraikan. Adapun penelitian yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya di antaranya :

1. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fitriani Eko Saputro, Subi Nur Isnaini, dan Asmini yang berjudul “*Meta Analisis Urgensi Konseling Teman Sebaya di Pondok Pesantren*” pada bulan Juli 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif dengan pendekatan meta analisis menganalisis konten dari sudi terdahulu. Penelitian ini memberikan pemetaan mengenai kebermanfaatannya mengaplikasikan konseling teman sebaya. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pentingnya penerapan konseling teman sebaya atau Peer counseling yang ditinjau dari sudut pandang santri, pengelolaan pesantren, dan kyai yang

---

<sup>31</sup> Putri et al: 56-57.

menjadi unsur dari pesantren. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di pondok pesantren menunjukkan bahwa pondok pesantren menjadi salah satu institusi yang masih perlu melakukan pengoptimalan pengaplikasian layanan konseling karena melihat problem yang dialami oleh para santri.<sup>32</sup> Dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang saya lakukan karena sama-sama membahas konseling teman sebaya di pondok pesantren. Namun perbedaan pada dua penelitian ini terletak pada fokus penelitian dan objek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fitriani Eko Saputro, Subi Nur Isnaini, dan Asmini mengambil fokus pada pemetaan konseling teman sebaya di pondok pesantren yang mengambil sampel pada santri secara umum. Sedangkan penelitian ini mengambil fokus pada peranan bimbingan konseling teman sebaya pada Kesehatan mental dengan mengambil sampel pada santri tahfidz.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mila Rosyta Noor Awalina pada tahun 2022 yang berjudul “*Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap Hopelessness Santriwati Remaja Awal*”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis pre-experimental, dengan desain *One Group Pretest dan Posttest Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya pada Hopelessness pada santriwati remaja awal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. Berdasarkan hasil penelitian perhitungan *hopelessness* dari *posttest* sebelum santri mengikuti konseling teman sebaya yaitu 50,6846 dan *posttest* setelah mengikuti layanan konseling teman sebaya menurun yaitu 36,9282. Dilihat dari kalkulasi tersebut disimpulkan bahwa konseling teman sebaya berpengaruh terhadap *hopelessness* santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo.<sup>33</sup> Dalam penelitian ini memiliki persamaan dalam membahas bimbingan konseling teman sebaya pada santri. Adapun perbedaan dari dua penelitian ini ada pada metode penelitian yang digunakan serta fokus objek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Mila Rosyta

---

<sup>32</sup> Nurul Fitriani Eko Saputro, “Meta Analisis Urgensi Konseling Teman Sebaya Di Pondok Pesantren,” *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2023): 107–16, <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i2.343>.

<sup>33</sup> Piedad Magali Guarango, “Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap Hopelessness Santriwati Remaja Awal .Skripsi.,” no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.

Noor Awalinn menggunakan metode penelitian kuantitatif dan fokus objek terhadap hopelessness santriwati remaja awal. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan fokus objek pada Kesehatan mental santri tahfidz.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Imroatul Latifah pada tahun 2022 dengan judul “*Konseling Teman Sebaya Dalam Membentuk Karakter Kepribadian Sanguinis pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian ini bimbingan konseling teman sebaya mampu membentuk kepribadian sanguinis pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya mahasiswa BPI lebih terbuka dengan orang lain, membentuk kepedulian dengan orang lain, meniptakan relasi, dan membentuk kualitas pertemanan yang baik.<sup>34</sup> Persamaan dari penelitian ini yakni sama sama membahas konseling teman sebaya. Adapaun perbedaan dari kedua penelitian ini yakni pada objek dan fokus penelitiannya. Penelitian yang dilakukan Imroatul Latifah ini objeknya mahasiswa BPI dan fokus penelitiannya terhadap pembentukan kepribadian sanguinis. Sedangkan pada penelitian ini objeknya yakni santri tahfidz dan fokus penelitian terhadap Kesehatan mental santri.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Tasya Intan Prasetyawati pada tahun 2022 dengan judul “*Bimbingan Kelompok Teman Sebaya dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal al-Qur’an di Pondok Pesantren Ilyas Karanganyar*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Ilyas Karanganyar bimbingan konseling teman sebaya berperan dalam meningkatkan motivasi dalam menghafalkan al-Qur’an. Dengan adanya layanan konseling teman sebaya ini para santri lebih terbangun lagi motivasinya dalam menghafal al-Qur’an. Karena dalam pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya ini salah satu kegiatan yang

---

<sup>34</sup> Latifah, “Konseling Teman Sebaya Dalam Membentuk Karakter Kepribadian Sanguinis Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Iain Ponorogo.”

dilakukan yaitu sema'an dan murajaah.<sup>35</sup> Adapun persamaan dari kedua penelitian ini adalah membahas tentang bimbingan konseling teman sebaya pada santri tahfidz. Perbedaan pada kedua penelitian ini terletak pada fokus penelitian dan tempat penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Tasya Intan Prasetyawati penelitiannya terfokus pada motivasi menghafal al-Qu'an di Pondok Pesantren Ilyas Karanganyar. Sedangkan penelitian ini terfokus pada Kesehatan mental yang dilakukan di Pondok Pesantren El-Fath El Islami Ngembalrejo Kudus.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan tentang peranan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz di Pondok Pesantren El-Fath El Islami. Kerangka ini membantu menganalisis Kesehatan mental santri tahfidz dan bagaimana peran konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz.

Dalam kehidupan santri tahfidz di pondok pesantren khususnya di Pondok Pesantren El-Fath El Islami sangat padat. Mereka tidak hanya memiliki tanggung jawab atas hafalannya al-Qur'annya saja, namun juga banyak hal yang menjadi tanggung jawabnya, meliputi Hafalan muhafadzoh, tugas kuliahnya, tanggung jawab pondok seperti menjadi pengurus pondok, dan juga padatnya kegiatan pondok. Dengan banyaknya tanggung jawab itu tidak jarang santri yang merasa capek, mengeluh, bahkan ada yang berfikir untuk boyong dan pindah pondok. Hal ini tentu akan mempengaruhi Kesehatan mental santri tahfidz, karena tidak semua santri dapat berfikir dari berbagai arah mempertimbangkan dan mengangan-angan apa yang mereka lewati. Adapun Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Kesehatan santri tahfidz ini yakni melakukan bimbingan konseling teman sebaya.

Menjadi santri tahfidz di salah satu pesantren merupakan lingkungan yang jauh dari orang tua dan jauh dari keluarga. Keluarga yang kita miliki yaitu teman yang ada di sekitar yang, yang sama-sama berjuang untuk mencapai apa yang di cita-citakan. Biasanya dengan bercerita dan berkeluh kesah kepada teman yang sama-sama merasakan apa yang kita rasakan akan lebih terasa nyaman. Karena, tidak perlu bersusah payah menjelaskan mereka

---

<sup>35</sup> Tasya Intan Prasetyawati, "Bimbingan Kelompok Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Ilyas Karanganyar," no. July (2020): 1–23.

akan memahami apa yang kita maksudkan. Dilihat dari sini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling teman sebaya berperan dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz.

*Gambar 2.1 Kerangka Berpikir*

