

Konselor Sebaya Menjadi Solusi Kesehatan Mental Remaja

Ermalianti, M.Pd (Dosen Tetap Jurusan BPI)

Beberapa waktu kita membaca berita tentang bunuh diri yang terjadi pada generasi muda baik tingkat SMP maupun SMA, termasuk mahasiswa pun juga masyarakat secara umum. Kalau kita soroti di lingkungan pendidikan fakta bundir yang terjadi di Kalimantan Selatan, Banjarbaru di Kecamatan Landasan Ulin, seorang siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), menghebohkan warga setempat. Korban ditemukan tergantung di dalam kamarnya pada Rabu (29/1/2025). Kepala Seksi Hubungan Masyarakat Polres Banjarbaru, Iptu Kardi Gunadi, mengungkapkan bahwa korban ditemukan oleh kakaknya. ([Kompas.com](https://www.kompas.com))

Bundir juga terjadi pada beberapa kasus terhadap mahasiswa, berita terbaru seorang pria muda ditemukan tergeletak di bawah Jembatan Tunggul Mas, Kota Malang, Jawa Timur pada Kamis (10/4/2025) sekitar pukul 05.30 WIB. Diduga pemuda tersebut sengaja mengakhiri hidupnya berdasarkan hasil identifikasi sementara polisi terhadap luka-luka pada bagian tubuh korban. Korban diduga sengaja melompat ke bawah sungai dari jembatan dengan ketinggian lebih dari 10 meter untuk mengakhiri hidupnya. Luka-luka yang diderita korban yakni pada bagian pelipis mata seperti adanya bekas suatu benturan, kedua kaki patah dan beberapa bagian tubuh badan lecet. ([Kompas.com](https://www.kompas.com))

Deretan peristiwa bundir maupun percobaan bundir tidak lain karena faktor stress, depresi, mental tidak sehat yang akhirnya menjadi solusi dalam menghadapi masalah. Tidak jarang kita sebagai orang terdekat Ketika ada indikasi obrolan teman terkait konflik/masalah yang ada di dalam dirinya jangan cuek. Empati tentu sangat diperlukan dalam hal pendekatan terhadap individu yang mengalami depresi. Sehingga di lingkungan Pendidikan perlu adanya konselor sebaya.

Peran teman sebaya pada siswa dan mahasiswa tentu mempengaruhi terbentuknya kebahagiaan. Seperti dipaparkan pada temuan penelitian Ardiansyah (2014) bahwa dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan didapatkan dari hubungan yang positif. Hubungan positif tersebut ditunjukkan dengan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka semakin kuat rasa kebahagiaan. Demikian sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin lemah rasa kebahagiaan.

Secara profesional pemberian dukungan sosial oleh teman sebaya bisa terwujud dengan pelatihan khusus yang diberikan oleh para ahli. Siswa di sekolah dan mahasiswa di perguruan tinggi dalam hal ini yang berperan sebagai fasilitator dalam memberikan dukungan sosial disebut dengan konselor sebaya. Gladding (2012) menjelaskan bahwa konselor sebaya adalah cara yang efektif untuk mencapai/ meraih siswa dan mahasiswa diluar pusat layanan bantuan konseling di lingkungan pendidikan. *Peer Counseling/* Konselor teman sebaya di lingkungan

pendidikan merupakan suatu cara bagi mahasiswa untuk belajar memperhatikan serta menolong siswa/mahasiswa lainnya dan menerapkan dalam kehidupannya.

Kelebihan dari konseling teman sebaya adalah kedekatan secara emosional antara teman sebaya. Teman sebaya dapat merasa lebih nyaman dan terbuka kepada teman sebayanya. Ketika hubungan konseling telah terjalin dengan baik konseling teman sebaya dapat berjalan dengan baik. Konselor memahami apa yang membuat konseli (teman sebayanya) mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan sehingga dapat ditemukan cara pengentasan untuk mengurangi kecemasan tersebut. Termasuk antisipasi terjadinya bundir di kalangan remaja. Pemikiran halusinasi tidaklah bisa diselesaikan secara sendiri harus ada keterlibatan peran teman sebaya. Kalaupun tidak bisa diselesaikan namun konselor sebaya sudah menjadi orang kepercayaan konseli maka bisa alih tangan kasus kepada tenaga ahli yaitu psikolog.

Semoga dukungan dari berbagai pihak dalam menyelesaikan masalah remaja saat ini bisa meminimalisir mental illness yang membawa pengaruh bagi pikiran, perasaan, dan perilaku remaja. Remaja adalah generasi harapan bangsa yang jauh dalam Sejarah kegemilangan Islam pemuda-pemuda belia yang bertaqwa jauh dari sakit mental, walaupun kondisi mereka jauh lebih sulit daripada kita saat ini. Semua karena kuatnya keimanan yaitu Aqidah Islam yang menjadi pijakan dalam berpikir atau mengambil Keputusan yang mana bundir dalam Islam adalah hal yang dilarang. Kondisi anak dan remaja di Gaza saat ini juga menjadi bukti bahwa mereka tetap bisa bertahan dengan ancaman genosida. Apa kabar kita disini yang masih bisa tidur dan hidup dengan damai. Semoga kita bisa bermanfaat bagi lingkungan. Menjadi konselor salah satu bagian ibadah dalam rangka menolong saudara. وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ