

BAB I

PENDAHULIAN

A. Latar Belakang

Masa remaja awal, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan pengakuan dari lingkungan teman sebaya. Pada fase ini, siswa mulai lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya dibandingkan dengan keluarga sehingga interaksi sosial menjadi bagian penting dalam pembentukan sikap, perilaku, dan identitas diri remaja. Teman sebaya menjadi tempat belajar bekerja sama, menyesuaikan diri, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Kesamaan usia, minat, pola pikir, dan aktivitas membuat hubungan antar teman sebaya menjadi semakin dekat dan berpengaruh dalam kehidupan remaja (Putri & Gumilang, 2023). Idealnya hubungan dengan teman sebaya dapat membantu siswa berkembang menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan mampu bersosialisasi secara positif di lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan Santrock (dalam Anggriana, dkk. 2018) bahwa ketrampilan sosial penting dimiliki siswa agar mampu berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya. Kurangnya keterampilan sosial dapat menyebabkan siswa diabaikan atau ditolak dalam lingkungan pertemanan.

Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu terjadi dalam kehidupan remaja di sekolah. Interaksi sosial yang tinggi di kalangan siswa SMP sering

kali memunculkan tekanan dari kelompok teman sebaya atau *peer pressure*. Fenomena ini terjadi ketika siswa merasa harus mengikuti perilaku, sikap, maupun keputusan kelompok agar diterima dan tidak dikucilkan dalam lingkungan pertemanan. Pada fase ini, kebutuhan akan pengakuan sosial membuat siswa cenderung menyesuaikan diri dengan kelompok meskipun terkadang bertentangan dengan nilai, keinginan, atau aturan yang berlaku. Santrock (2018) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan kuat untuk mengikuti norma kelompok demi memperoleh penerimaan sosial dari teman sebayanya. Tekanan tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti ajakan mengikuti perilaku tertentu, tuntutan untuk memiliki gaya hidup yang sama, mengikuti kebiasaan kelompok, hingga dorongan untuk mengabaikan pendapat pribadi demi mempertahankan hubungan sosial.

Fenomena *peer pressure* banyak ditemukan pada siswa SMP karena remaja berada pada tahap perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial. Intensitas interaksi dengan teman sebaya dalam kegiatan sekolah membuat kelompok pertemanan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku siswa. Akibatnya, siswa sering kali sulit menolak ajakan kelompok karena takut dianggap berbeda atau dijauhi oleh teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara fungsi ideal teman sebaya sebagai sarana perkembangan sosial yang sehat dengan realita di lapangan yang justru memunculkan tekanan sosial pada remaja.

Permasalahan *peer pressure* perlu mendapat perhatian karena dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan siswa apabila

tidak segera ditangani. Pengaruh negatif teman sebaya dapat menyebabkan siswa kehilangan kepercayaan diri, sulit mengambil keputusan secara mandiri, serta mudah terlibat dalam perilaku konformitas negatif. Muhirshani & Muryono (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tekanan teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan kepercayaan diri siswa, sehingga semakin tinggi tekanan dari kelompok maka semakin rendah rasa percaya diri remaja. Selain itu, Ardi & Nurmina (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya (*peer pressure*) berpengaruh signifikan terhadap perilaku siswa SMP karena siswa cenderung mengikuti perilaku kelompok agar diterima dalam lingkungan sosialnya. Pengaruh negatif tersebut dapat terlihat dalam bentuk pelanggaran disiplin, menurunnya motivasi belajar, perilaku menyimpang, serta munculnya masalah sosial dan emosional pada siswa (Putri & Gumilang, 2023).

Jika kondisi *peer pressure* tidak di atasi, maka dampaknya dapat berkembang lebih luas terhadap kehidupan sosial dan akademik siswa. Remaja yang terus-menerus berada dalam tekanan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan pendirian, kurang mampu menolak pengaruh negatif, serta mudah bergantung pada penilaian kelompok dalam mengambil keputusan. Selain itu, siswa dapat mengalami penurunan *self-esteem*, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial siswa sebagai individu yang seharusnya mampu berkembang secara mandiri dan bertanggung jawab.

Sehingga, permasalahan *peer pressure* perlu mendapatkan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Berbagai penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk menangani permasalahan *peer pressure* pada remaja. Putri, dkk. (2019) menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai tekanan teman sebaya serta membantu siswa mengenali bentuk-bentuk pengaruh negatif dalam pergaulan. Selanjutnya, Rahmawati & Hidayat (2020) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role play* efektif mengurangi perilaku menyimpang akibat tekanan teman sebaya dan meningkatkan sikap asertif siswa. Penelitian lain oleh Sari, dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan *client-centere counseling* efektif membantu remaja meningkatkan pemahaman diri dan keterampilan sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan teman sebaya.

Namun, beberapa layanan yang telah digunakan masih memiliki keterbatasan, khususnya pada siswa SMP yang masih kesulitan mengekspresikan perasaan secara verbal. Sebagian besar layanan masih berfokus pada pendekatan diskusi sehingga belum sepenuhnya melibatkan pengalaman emosional siswa secara langsung. Padahal, remaja SMP cenderung lebih mudah memahami suatu permasalahan melalui pengalaman nyata dan aktivitas yang melibatkan interaksi langsung. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih ekspresif, partisipatif, dan

sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja, agar siswa lebih mudah memahami dirinya maupun pengaruh sosial yang dialaminya. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi *peer pressure* adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *role reversal*. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah yang dialami. Prayitno (2017) menjelaskan bahwa konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan melalui interaksi kelompok. Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar memahami diri, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta mengembangkan keterampilan sosial melalui pengalaman bersama anggota kelompok lainnya. Efektivitas konseling kelompok sebagai intervensi perubahan perilaku juga didukung oleh penelitian Christiana, dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* efektif meningkatkan etika berbicara siswa SMP. Selain itu, Rahmawati, dkk. (2024) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif menurunkan perilaku perundungan siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik-teknik yang interaktif dapat membantu siswa mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik *role reversal*. Teknik *role reversal* merupakan salah

satu teknik dalam pendekatan psikodrama yang yang dicetuskan oleh Jacob Levy Moreno, teknik ini dilakukan dengan cara menukar peran. Depie dan Fatchurahman (2017) menjelaskan bahwa teknik *role reversal* membantu individu memahami perilaku dan emosi orang lain melalui pengalaman bertukar peran dalam situasi tertentu. Teknik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat permasalahan dari perspektif yang berbeda sehingga lebih memahami dampak perilaku dan tekanan sosial dalam hubungan pertemanan. Teknik *role reversal* dipilih karena dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan *peer pressure* pada remaja SMP. Melalui pertukaran peran, siswa dapat meningkatkan empati, komunikasi interpersonal, dan sikap asertif. Tririzky, dkk. (2025) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa teknik *role reversal* efektif meningkatkan kesadaran diri, hubungan interpersonal, dan kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, Auliasuri, dkk. (2024) juga menyatakan bahwa teknik *role reversal* efektif meningkatkan komunikasi interpersonal dan sikap asertif siswa. Penelitian Cantika, dkk. (2025) menunjukkan bahwa teknik *role reversal* efektif mengembangkan empati remaja sehingga individu mampu memahami perspektif orang lain dengan lebih baik. Harahap, dkk. (2019) juga menemukan bahwa konseling kelompok Gestalt dengan teknik *role reversal* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa sehingga siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menghargai dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat dipahami bahwa teknik *role reversal* memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek yang

memengaruhi *peer pressure*, seperti empati, komunikasi interpersonal, *self-esteem*, dan sikap asertif. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, percaya diri, dan mampu memahami dirinya cenderung lebih mampu menolak pengaruh negatif dari teman sebaya serta tidak mudah tertekan oleh tuntutan kelompok. Oleh karena itu, penggunaan konseling kelompok dengan teknik *role reversal* dipandang relevan sebagai intervensi untuk membantu siswa menghadapi *peer pressure*, meningkatkan keberanian dalam mengambil keputusan, serta membangun penyesuaian sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka batasan masalah penelitian ini adalah:

1. Masalah penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *role reversal* guna menurunkan kecenderungan *peer pressure*.
2. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 3 Kawedanan Tahun Ajaran 2025/2026
3. Variable penelitian ini terbatas pada variable bebas dan variable terikat, yang dijabarkan sebagai berikut:
 - a. Variabel bebas dalam penelitian ini yakni layanan konseling kelompok teknik *role reversal*
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini yakni tingkat kemampuan siswa dalam menghadapi *peer pressure* (tekanan teman sebaya).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan adalah apakah layanan konseling kelompok *teknik role reversal* efektif untuk menurunkan kecenderungan *peer pressure* siswa kelas VIII SMPN 3 Kawedanan Tahun Ajaran 2025/2026?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektifitas layanan konseling kelompok teknik *role reversal* untuk menurunkan kecenderungan *peer pressure* siswa kelas VIII SMPN 3 Kawedanan Tahun Ajaran 2025/2026.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang ingin dicapai, kegunaan dalam penelitian ini ada dua, yaitu secara teoritis dan secara praktik:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan strategi penurunan kecenderungan *peer pressure* melalui layanan konseling kelompok teknik *role reversal*.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Penelitian ini membantu siswa untuk menurunkan dampak *peer pressure* sehingga siswa mampu memahami diri, meningkatkan ketrampilan pengambilan keputusan, bersikap asertif, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya dalam berperilaku.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan pemberian layanan bimbingan konseling dan dapat menjadi bahan evaluasi penerapan proses pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang selama ini telah dilakukan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai upaya menurunkan kecenderungan *peer pressure*. Serta untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling dengan sistem yang baik. Sehingga layanan bisa dilaksanakan lebih komprehensif.

F. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari perbedaan penafsiran mengenai istilah yang ada dalam penelitian ini dan untuk memfokuskan permasalahan. Maka berikut definisi operasional variable dalam penelitian ini:

1. *Peer pressure*

Peer pressure adalah tekanan yang berasal dari teman sebaya yang dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan cara siswa mengambil keputusan. *Peer pressure* ditunjukkan melalui beberapa indikator

seperti, a) *peer involvement* (tekanan untuk mengikuti perilaku kelompok), b) *school involvement* (tekanan untuk terlibat dalam kegiatan akademik maupun non akademik), c) *family involvement* (tekanan untuk terlibat dalam aktivitas keluarga), d) *conformity of peernorms* (tekanan untuk mengikuti norma dalam berperilaku atau gaya hidup), dan e) *misconduct* (tekanan untuk melakukan pelanggaran hukum maupun norma umum dalam masyarakat). Indikator tersebut dapat tercermin dalam perilaku seperti, kecenderungan siswa mengikuti ajakan teman, kesulitan menolak, keinginan diterima, serta pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh teman sebaya.

2. Konseling Kelompok Teknik *Role Reversal*

Konseling kelompok teknik *role reversal* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan menggunakan teknik pertukaran peran, di mana anggota kelompok diminta untuk memainkan peran orang lain guna memahami perasaan, pikiran, dan sudut pandang orang tersebut. Teknik *role reversal* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan psikodrama yang dicetuskan oleh Moreno. Meskipun berakar pada pendekatan psikodrama, penerapan teknik *role reversal* dapat dipahami melalui perspektif behaviorial karena berorientasi pada perubahan perilaku melalui pengalaman belajar dan interaksi sosial. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *role reversal* ditunjukkan melalui beberapa tahap mulai dari tahap berikut: a) melakukan pemanasan dengan menyiapkan

suasana nyaman dan kondusif, b) mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli, c) menentukan peran yang akan dimainkan, d) memainkan peran yang sesuai dengan karakter dan situasi yang telah ditentukan, e) melakukan pertukaran peran (role reversal), f) eksplorasi perasaan dan evaluasi pemahaman, g) membantu menemukan cara berpikir dan berperilaku yang lebih positif, h) penguatan dan generalisasi pengalaman. Melalui konseling kelompok dengan teknik role reversal diharapkan siswa mampu memahami sudut pandang orang lain, lebih bersikap asertif, mengambil keputusan secara tepat, serta mengurangi kecenderungan mengikuti tekanan teman sebayanya.