

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. *Peer Pressure*

a. Pengertian *Peer Pressure*

Menurut Al Adawiyah (2022), *peer pressure* adalah pengaruh dari kelompok sebaya yang mendorong remaja mengubah perilaku, kebiasaan, dan nilai diri agar diterima dalam kelompok, meskipun bertentangan dengan keinginan pribadi. Tekanan ini membuat remaja sering melakukan hal yang tidak biasa karena kuatnya ikatan emosional dalam kelompok tersebut. Sejalan dengan itu, Mutia & Sukmawati (2019) mengungkapkan bahwa tekanan teman sebaya membuat remaja lebih mendengarkan dan mengikuti teman daripada orang tua atau guru, karena merasa lebih dekat secara emosional. Woelandari (2020) juga menyatakan bahwa *peer pressure* dapat memaksa remaja menyesuaikan diri demi diterima, yang sangat memengaruhi sikap, minat, dan pola pikir mereka. Meskipun bisa membawa dampak positif, tekanan ini umumnya cenderung negatif, terutama jika remaja belum memiliki identitas diri yang kuat, sehingga berpotensi memicu perilaku menyimpang dan krisis identitas. Sehingga berdasarkan beberapa pendapat tersebut, *peer pressure* merupakan pengaruh kuat dari teman sebaya yang mendorong remaja menyesuaikan diri demi diterima dalam kelompok. Ikatan emosional

yang tinggi membuat mereka lebih mudah mengikuti teman daripada orang tua atau guru.

b. Faktor yang mempengaruhi *Peer Pressure*

Menurut Brown (dalam Anisa, dkk., 2025) terdapat dua faktor yang mempengaruhi tekanan dari teman sebaya, yaitu: 1). Faktor individu, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri seperti motivasi pribadi, jenis kelamin, dan usia. 2). Faktor kontekstual, yaitu pengaruh yang berasal dari lingkungan sosial individu tersebut seperti sekolah, komunitas, dan lingkungan sekitar. Selain itu, tekanan dari teman sebaya juga dipengaruhi oleh empat faktor pendukung, yaitu: 1). Keterbukaan yang mempengaruhi, 2). Seberapa penting peran sebaya dalam kehidupan individu, 3). Adanya kesempatan untuk mempengaruhi, 4). Kedekatan hubungan antar individu dalam kelompok tersebut.

c. Indikator *Peer Pressure*

Menurut Clasen dan Brown, 1985 (dalam Asri, 2021) terdapat lima dimensi pengaruh teman sebaya (*peer pressure*) :

- 1) *Peer Involvement*, yaitu desakan yang dialami untuk terlibat dalam kegiatan serta hubungan dengan kelompok
- 2) *School Involvement*, yaitu desakan dari orang lain untuk terlibat dalam kegiatan, serta hubungan dengan sekolah, baik secara akademis maupun non akademis

- 3) *Family Involvement*, yaitu desakan untuk terlibat dalam kegiatan atau aktivitas dengan keluarga
- 4) *Conformity to peernorms*, yaitu tekanan untuk mengikuti norma yang dianut teman dalam beraktivitas, berperilaku, ataupun gaya hidup
- 5) *Misconduct*, yaitu tekanan dari orang lain melakukan pelanggaran, baik hukum atau norma umum yang berlaku dalam masyarakat.

Menurut Santor (dalam Nikma, 2017) Indikator pengukuran peer pressure yaitu sebagai berikut:

- 1) Adanya perasaan tertekan dapat terjadi secara langsung yakni berupa ucapan dari teman sebaya untuk melakukan sesuatu, atau secara tidak langsung individu tersebut menyesuaikan diri dengan teman sebayanya.
- 2) Adanya desakan terjadi ketika teman sebaya membujuk atau mendorong individu untuk melakukan hal-hal tertentu.
- 3) Berani karena orang lain untuk melakukan hal-hal tertentu demi persetujuan kelompok sebaya. Ini terjadi ketika individu melakukan hal-hal yang tidak biasanya mereka lakukan, dan individu tersebut merasa berani untuk melakukannya karena teman sebaya lainnya melakukan hal tersebut.

Sehingga berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *peer pressure* mencakup berbagai bentuk tekanan dari teman sebaya yang mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas tertentu,

menyesuaikan diri dengan norma kelompok, serta melakukan tindakan tertentu baik secara langsung maupun tidak langsung, yang ditandai dengan adanya perasaan tertekan, desakan, dan keberanian bertindak karena pengaruh kelompok.

d. *Jenis Peer Pressure*

Menurut Al Adawiyah, dkk. (2022), *peer pressure* terbagi menjadi dua jenis, yaitu negatif dan positif. *Peer pressure* negatif mendorong siswa melakukan perilaku menyimpang seperti membolos, tawuran, merokok, konsumsi alkohol, dan narkoba demi diterima dalam kelompok. Sebaliknya, *peer pressure* positif mendorong siswa berperilaku baik, seperti giat belajar, meraih prestasi, bersaing sehat, serta meniru kebiasaan teman yang disiplin, rajin, dan peduli. Kedua jenis tekanan ini berpengaruh besar terhadap perilaku, sikap, minat, dan pola pikir remaja dalam proses perkembangannya di lingkungan sekolah dan sosial.

e. *Dampak Peer Pressure*

Al Adawiyah, dkk (2022) menyatakan bahwa *negative peer pressure* adalah pengaruh teman sebaya yang mendorong remaja pada tindakan merugikan. Mutia & Sukmawati (2019) menambahkan bahwa tekanan ini sering memaksa remaja mengubah penampilan demi diterima oleh kelompok sebayanya, yang menyebabkan hilangnya identitas diri, ketergantungan pada penilaian teman, dan menurunnya harga diri. Sejalan dengan hal tersebut Sari, dkk (2023) menjelaskan

bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam pembentukan identitas remaja. Meskipun bisa memberi dampak positif, tekanan negatif dapat mendorong perilaku berisiko dan penyesuaian diri berlebihan terhadap norma kelompok, bahkan jika bertentangan dengan nilai pribadi. Hal ini berisiko menurunkan rasa percaya diri dan harga diri, serta memperburuk krisis identitas. Sehingga, *peer pressure* berdampak dalam proses pembentukan identitas remaja. Pengaruh negatifnya dapat merusak jati diri, menurunkan harga diri, serta memperdalam konflik internal yang memperparah krisis identitas.

2. Konseling Kelompok Teknik *Role Reversal*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relative sama, sehingga individu tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki. Konseling kelompok mendorong interaksi yang dinamis dalam suasana hangat, terbuka, dan akrab. Sehingga anggota saling berbagi, bertukar pendapat, memperluas wawasan, serta saling menghargai dan berbagi rasa. Interaksi tersebut dapat membawa perubahan positif dan memenuhi kebutuhan psikologis, seperti merasa diterima, dimiliki, serta menyalurkan emosi dan memahami diri lebih dalam. (Prasetyawan, 2016).

Menurut Prayitno (dalam Yulita dkk., 2021) konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Dalam hal ini Hartuti (dalam Febrianti & Setyawati., 2022) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku. Proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. Layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan cara mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan permasalahan individu.

Lesmana (dalam Lumonggo., 2017) Mengartikan bahwa konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut Rogers (dalam Lumenggo, 2017) menyampaikan bahwa dalam proses konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi

rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Sehingga dari beberapa pendapat tersebut, konseling kelompok dapat disimpulkan sebagai suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada sejumlah individu dalam suasana kelompok untuk membantu mengatasi permasalahan, mengembangkan potensi diri, serta mencapai perubahan perilaku melalui interaksi yang dinamis, saling percaya, dan dukungan antar anggota kelompok.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Fahmi & Slamet (2016), bahwa tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkapkan melalui dinamika kelompok melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

3) Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Pratiwi & Karneli., 2024) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK disekolah terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota. Asas-asas tersebut yaitu sebagai berikut:

- a) Asas Kerahasiaan, pada asas kerahasiaan memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- b) Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- c) Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d) Asas kegiatan, hasil konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e) Asas Kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain

harus mempersilahkan terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

- f) Asas Kekinian, yaitu membahas tentang masalah apa yang sedang terjadi sekarang pada anggota kelompok.

4) Tahap-tahap Konseling Kelompok

Prayitno (dalam Pratiwi & Karneli., 2024) mengemukakan bahwa dalam proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Sehingga dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu: 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih 2) Berdoa 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok 4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok 5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu: 1) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu: 1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing masing secara bergantian 2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas 4) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok. Hal ini dapat

dilakukan dengan memberikan permainan kecil yang membutuhkan waktu pendek. Namun dalam memberikan selingan ini tidak boleh ditengah-tengah anggota kelompok aktif menyampaikan pendapat atau tanggapannya, melainkan pada saat suasana kelompok pasif dan anggota kelompok terlihat bosan. 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu: 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan 3) Pesan serta tanggapan anggota kelompok 4) Ucapan terima kasih 5) Berdoa

b. Teknik *Role Reversal*

1) Pengertian Teknik *Role Reversal*

Amelia, dkk (2025) menjelaskan bahwa teknik *role reversal* memungkinkan individu memainkan individu untuk memainkan peran orang lain dalam situasi tertentu, sehingga dapat memperluas perspektif dan meningkatkan kesadaran diri.

Role reversal digunakan ketika seorang konselor profesional percaya bahwa perilaku klien adalah kebalikan dari perasaan tertentu yang mendasarinya. Dengan demikian klien berperilaku dengan cara disconnected (terputus), dengan membalikkan peran, konselor profesional membantu klien memahami masalah kutub yang ada dan mengintegrasikan kutub yang berlawanan ke dalam perspektif yang lebih luas (Harman, dalam Eford., 2016).

Sejalan dengan hal tersebut, menurut Mel Siberman (dalam Cantika, dkk., 2025) menjelaskan bahwa *role reversal* adalah metode bertukar peran dan mengajukan pertanyaan yang memungkinkan seseorang melihat situasi dari sudut pandang lawan bicaranya. Teknik ini mengacu pada teori Gestalt yang menekankan pada pemahaman perasaan orang lain melalui pengalaman langsung memainkan peran tersebut, sehingga membantu individu mengatasi "unfinished business" atau perasaan yang tidak terungkapkan yang dapat menghambat hubungan efektif dengan orang lain.

Sehingga berdasarkan beberapa pendapat tersebut, *role reversal* merupakan teknik konseling yang melibatkan pertukaran peran antar individu untuk membantu klien memahami sudut pandang orang lain, meningkatkan kesadaran diri, serta mengungkap dan mengintegrasikan perasaan yang mendasari

perilaku, sehingga dapat mengatasi konflik internal maupun interpersonal secara lebih efektif.

2) Tujuan Teknik *Role Reversal*

Menurut Auliasuri, dkk (2024) Tujuan *role reversal* secara luas dipakai untuk meningkatkan komunikasi seseorang maupun kelompok agar lebih asertif, dan membangun kondisi harmonis untuk bisa memahami kondisi individu maupun kelompok lain serta mengembangkan pola pikir yang positif dalam semua situasi. Cantika, dkk., 2025 menjelaskan teknik *role reversal* dalam bimbingan dan konseling memiliki beberapa tujuan penting yang berkaitan dengan perkembangan psikologis individu. Salah satu tujuan utamanya adalah meningkatkan empati dan pemahaman terhadap perspektif orang lain. Melalui pertukaran peran, individu dapat merasakan dan memahami sudut pandang serta perasaan orang lain, sehingga membantu dalam mengatasi konflik interpersonal. (Ramu, dkk., 2025 mengemukakan teknik *role reversal* juga bertujuan untuk mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) dan regulasi emosi. Dalam pendekatan Gestalt, pengalaman langsung saat memainkan peran memungkinkan individu mengenali respons emosionalnya sendiri dan belajar mengelola emosi secara lebih adaptif.

Amelia, dkk., (2024) berpendapat bahwa teknik ini juga berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan

komunikasi. Individu diberi kesempatan untuk berlatih berinteraksi dan mengekspresikan diri dalam situasi yang aman dan terstruktur, sehingga kemampuan interpersonalnya dapat berkembang secara optimal. Sejalan dengan hal tersebut Harahap dkk. (2021) *role reversal* juga digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, serta konflik dalam hubungan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *role reversal* dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa

Sehingga berdasarkan berbagai pendapat tersebut, tujuan utama teknik *role reversal* yaitu untuk meningkatkan empati, kesadaran diri, dan keterampilan komunikasi individu, serta membantu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan interaksi sosial, sehingga individu mampu memahami perspektif orang lain, membangun hubungan yang lebih harmonis, dan mengatasi berbagai permasalahan psikologis secara lebih efektif.

3) Tahap Teknik *Role Reversal*

Menurut Tririzky, dkk., (2025) teknik *role reversal* efektif karena mampu mendalami konflik internal dan interaksi interpersonal secara nyata. Berikut proses konseling kelompok teknik *role reversal*:

- a) Tahap Pemansan (*Warming Up*), Pada tahap ini, konselor mempersiapkan suasana agar anggota kelompok merasa nyaman dan siap untuk terlibat.
- b) Identifikasi Masalah atau Situasi, Konselor dan konseli bersama-sama memilih permasalahan yang relevan, misalnya kesulitan komunikasi, konflik teman sebaya, atau kurangnya empati.
- c) Pemilihan Pemeran (*Role Casting*), Konselor memilih satu konseli sebagai pemeran utama (protagonis) yang mengalami situasi tersebut, dan peserta lainnya memerankan tokoh-tokoh lain dalam konflik (antagonis, figur otoritas, teman, dll.).
- d) Pelaksanaan *Role Play (Acting Out)*, Konseli mulai memainkan peran sesuai dengan situasi yang telah ditentukan. Pemeran utama akan menunjukkan perilaku dan perasaan yang dialaminya secara verbal dan non-verbal. Peserta bebas mengekspresikan peran mereka dalam bentuk dialog, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh.
- e) *Role Reversal* (Pertukaran peran), Pada tahap ini, konseli yang berperan protagonis bertukar peran dengan lawan mainnya. Setelah bermain peran dan pertukaran peran dilakukan, sesi dilanjutkan dengan diskusi terbuka.

Menurut Eford (dalam Efendi, 2021) terdapat tiga tahapan dasar teknik role reversal yaitu sebagai berikut:

- a) Konselor mengambil peran aktif dengan mengidentifikasi peran-peran berbeda yang dijalani klien dalam sebuah situasi paradoks
- b) Klien memainkan peran sesuai penyebab masalah yang dialami
- c) Konselor membantu menekankan intervensi disaat klien memainkan peran

Sehingga dalam penelitian ini digunakan tahapan teknik *role reversal* yang mengintegrasikan proses konseling kelompok dan inti tekniknya, yaitu dimulai dari pemanasan dan identifikasi masalah, dilanjutkan dengan penentuan peran, kemudian inti pelaksanaan yaitu bermain peran dan pertukaran peran (*role reversal*), serta diakhiri dengan konselor bersama konseli berdiskusi berdasarkan peran yang telah mereka mainkan agar memperoleh pemahaman mengenai permasalahan dan perubahan perilaku.

4) Konseling Kelompok Teknik *Role Reversal*

Teknik *role reversal* merupakan salah satu teknik yang dikembangkan oleh *Jacob Levy Moreno* dalam pendekatan psikodrama. Menurut Moreno (1953), psikodrama merupakan metode pengembangan individu melalui eksplorasi masalah, konflik, dan pengalaman hidup menggunakan tindakan dramatis sehingga individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih

mendalam mengenai dirinya sendiri. Teknik *role reversal* dilakukan dengan cara menukar peran sehingga individu dapat memahami perasaan, pikiran, dan sudut pandang orang lain melalui pengalaman langsung. Dalam psikodrama, *role reversal* digunakan untuk membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya, mengungkapkan kebutuhan, serta memahami reaksi yang muncul akibat tekanan dari lingkungan sosial. Melalui pertukaran peran, individu tidak hanya memahami perspektif orang lain, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengevaluasi dan memperbaiki cara berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam konteks Cognitive Behavioral Therapy (CBT), teknik *role reversal* tidak hanya dipandang sebagai aktivitas bermain peran untuk memahami orang lain, tetapi juga sebagai sarana untuk mengidentifikasi, menguji, dan mengubah pikiran yang kurang rasional yang memengaruhi perilaku individu. Menurut Beck, perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu situasi, sehingga perubahan perilaku dapat diawali dengan perubahan pola pikir yang kurang adaptif. Melalui pertukaran peran, individu memperoleh kesempatan untuk melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat mengevaluasi pikiran otomatis, asumsi, maupun keyakinan yang dimiliki. Sejalan dengan itu, Abeditehrani, dkk (2021)

menjelaskan bahwa *role reversal* efektif membantu individu mengurangi kognisi negatif mengenai penilaian orang lain melalui pengalaman melihat situasi dari perspektif yang berbeda. Oleh karena itu, teknik *role reversal* dapat membantu siswa yang mengalami *peer pressure* untuk mengenali dan mengevaluasi keyakinan yang kurang rasional, seperti ketakutan akan penolakan atau keharusan mengikuti kelompok agar diterima, sehingga siswa mampu mengembangkan perilaku yang lebih asertif, mandiri, dan adaptif dalam menghadapi tekanan teman sebaya.

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *role reversal* dilakukan secara sistematis sesuai tahapan pelaksanaan konseling, dan secara khusus ditunjukkan untuk mengatasi permasalahan *peer pressure*, sehingga siswa mampu memberikan respon yang lebih tepat terhadap pengaruh dari teman sebayanya. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP yang termasuk dalam kategori mengalami *peer pressure*, dimana yang dimaksud yaitu siswa yang mendapatkan tekanan atau pengaruh dari teman sebaya untuk mengikuti kelompoknya. Hal ini dilihat dari faktor tekanan dan desakan dari teman sebaya, dan kecenderungan siswa dalam mengikuti kelompok pertemanannya.

Siswa yang termasuk dalam kategori tersebut akan diberikan treatment dengan konseling kelompok teknik *role*

reversal. Teknik ini diharapkan dapat membantu siswa menurunkan tingkat *peer pressure* melalui beberapa tahap, yaitu:

- 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*, siswa diharapkan mampu lebih memahami perasaan, pikiran, dan sudut pandang orang lain. Sehingga mampu mengembangkan sikap asertif dan mampu mengambil keputusan secara tepat, serta mengurangi kecenderungan untuk mengikuti tekanan dari teman sebayanya.

B. Kerangka Berfikir

Masa remaja awal pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan pengakuan dari lingkungan teman

sebayu. Pada tahap ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat dominan dan berpengaruh terhadap pembentukan sikap, perilaku, serta identitas diri siswa (Santrock, 2018). Tekanan yang muncul dari kelompok teman sebaya dikenal sebagai *peer pressure*, yaitu pengaruh sosial yang mendorong individu untuk menyesuaikan sikap, kebiasaan, dan nilai diri agar diterima dalam kelompok, baik secara sukarela maupun terpaksa (Al Adawiyah dkk., 2022).

Peer pressure dapat dikenali melalui beberapa indikator, antara lain kecenderungan mengikuti perilaku teman tanpa pertimbangan pribadi, kesulitan menolak ajakan negatif, adanya dorongan kuat untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok, serta perubahan sikap dan perilaku demi mendapatkan penerimaan sosial (Putri & Gumilang, 2023). Apabila *peer pressure* tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, pelanggaran tata tertib sekolah, rendahnya kepercayaan diri, serta munculnya masalah emosional dan sosial pada siswa (Santrock, 2018).

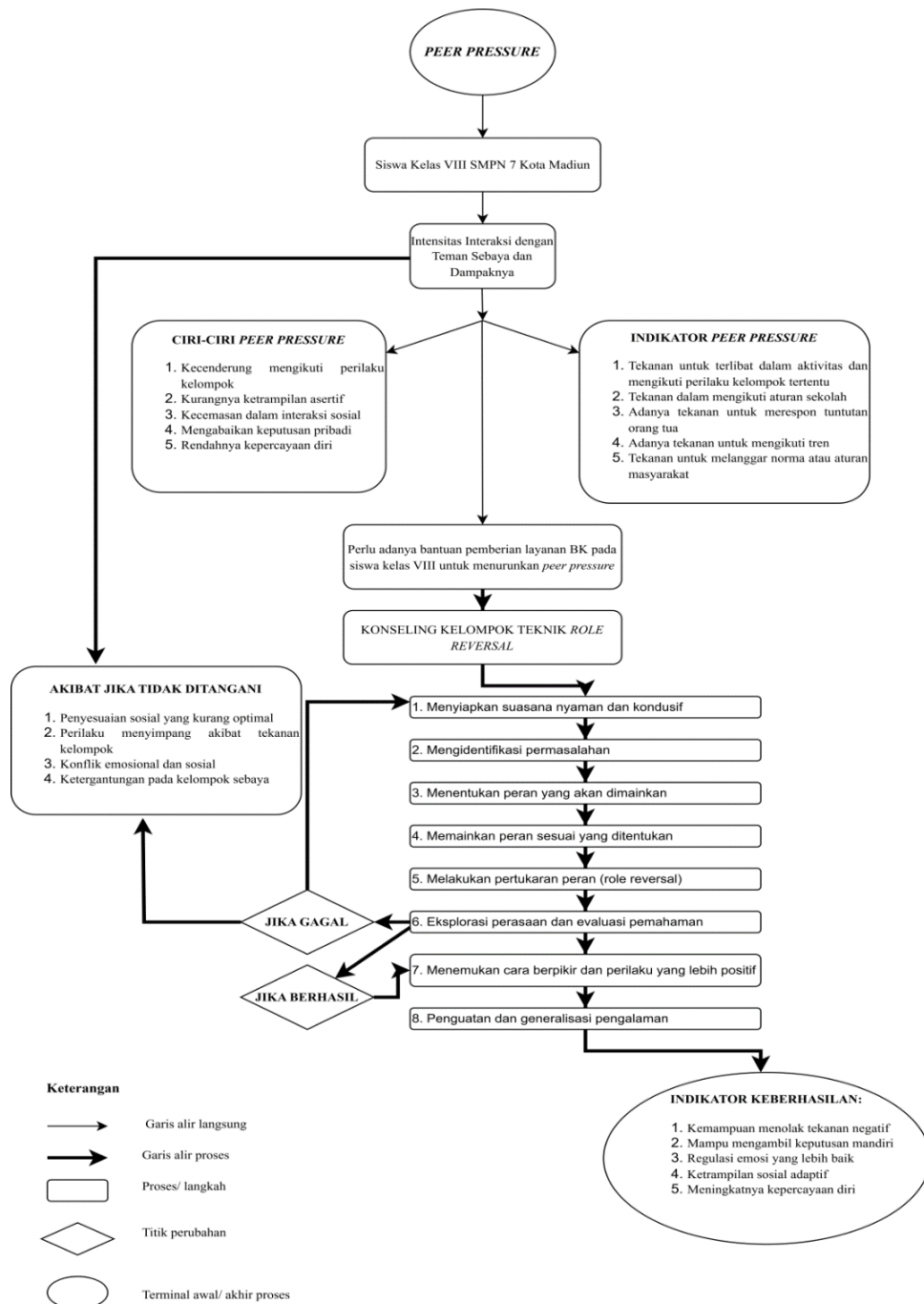
Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok, karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari anggota kelompok lain, serta mengembangkan keterampilan sosial dalam suasana yang suportif. Konseling kelompok juga efektif dalam

membantu siswa memahami diri dan lingkungannya serta melatih kemampuan berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya.

Tujuan pemberian layanan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membantu siswa memahami peer pressure, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, serta menumbuhkan sikap asertif dalam menghadapi tekanan teman sebaya. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan teknik role reversal. Teknik role reversal merupakan teknik dalam konseling yang mengajak individu untuk bertukar peran dengan orang lain, sehingga dapat melihat suatu permasalahan dari sudut pandang yang berbeda. Melalui teknik ini, siswa dapat memahami perasaan, pikiran, dan perilaku orang lain, serta menyadari dampak dari tindakan yang dilakukan.

Penerapan teknik *role reversal* dalam konseling kelompok dilakukan dengan memperhatikan tahapan yang sistematis, sehingga memungkinkan siswa untuk memerankan situasi yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya, seperti ajakan melakukan perilaku negatif atau tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok. Dengan bertukar peran, siswa tidak hanya menjadi diri sendiri, tetapi juga berperan sebagai teman sebaya atau pihak lain dalam situasi tersebut. Hal ini membantu siswa untuk memahami sudut pandang orang lain, mampu mengembangkan empati, meningkatkan kesadaran diri, serta melatih keterampilan dalam mengambil keputusan yang tepat. Dengan demikian, penggunaan konseling kelompok teknik *role reversal* diharapkan mampu mengurangi dampak negatif *peer*

pressure dan membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif. Secara visual hubungan antar konsep ini dapat dilihat melalui bagan alir pada gambar 2.1 berikut:



Gambar 2. 1 Bagan Alir Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah, kerangka teori, dan kerangka berpikir, maka penelitian ini dapat dirumuskan menjadi sebuah hipotesis “Konseling kelompok teknik role reversal efektif untuk menurunkan kecenderungan *peer pressure* pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kawedanan.