



Penguatan *Peer Counseling* bagi Konselor Sebaya di SMA N 6 Semarang

^{*1}Devina Puspa Wulandari, ²Laura Khatrine Noviyanti

¹⁻² STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Email : ¹devina@stikestelogorejo.ac.id, ²laura_noviyanti@stikestelogorejo.ac.id

Alamat : Jalan Arteri Yos Sudarso, Tawangmas, Semarang, Jawa Tengah 50144

Korespondensi penulis : devina@stikestelogorejo.ac.id

Abstract: Strengthening peer counseling is an effective approach in supporting mental health and psychosocial well-being of adolescents. Peer counseling allows individuals with similar backgrounds to share experiences, provide emotional support, and improve problem-solving skills. This study aims to see the effectiveness of peer counseling empowerment programs in improving psychological well-being and social skills of participants. The method used in this study was a literature study and an experiment with a control group of 32 participants. The results of this study were $P < 0.05$, namely $P = 0.028$ with an average effectiveness result of 5.51%. which confirms that strengthening peer counseling is a strategy that can be applied in educational and community environments to improve adolescent mental well-being.

Keywords: Peer, Counseling, Senior High School

Abstrak : Penguatan peer counseling merupakan pendekatan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial remaja. Peer Counseling memungkinkan individu dengan latar belakang serupa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program penguatan peer counseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterampilan sosial peserta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur serta eksperimen dengan kelompok kontrol sebanyak 32 peserta. Hasil penelitian ini yaitu $P < 0,05$ yaitu $P=0,028$ dengan rerata hasil efektivitas 5,51%, hasil observasi yang menunjukkan keterampilan dasar konseling bagi para peserta penguatan peer counseling, sehingga menegaskan bahwa penguatan peer counseling merupakan strategi yang dapat diadopsi dalam lingkungan pendidikan dan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kata Kunci: Konseling, Sebaya, SMA

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa sangat penting karena memengaruhi kemampuan siswa untuk belajar, berinteraksi sosial, dan mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Santrock, 2018). Temuan Masalah Kesehatan Mental Siswa diantaranya banyak siswa mengalami kecemasan akademik, terutama saat menghadapi ujian, tuntutan nilai, dan tekanan sosial dari lingkungan sekolah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan prestasi belajar.

Depresi di kalangan siswa sering disebabkan oleh tekanan akademik, konflik keluarga, atau perundungan (*bullying*). Gejala yang muncul meliputi kehilangan minat belajar, suasana hati yang rendah, hingga keinginan untuk mengisolasi diri (WHO, 2021). Masalah *Self-esteem* dan Body Image menjadi permasalahan yang krusial di kalangan remaja. Media sosial telah memengaruhi banyak siswa dalam menilai diri mereka sendiri. Mereka yang merasa tidak sesuai dengan standar sosial sering mengalami penurunan harga diri (Smith & Rose, 2020). Gangguan *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)* pada siswa dengan indikasi yang

muncul yaitu sering kesulitan mengikuti pelajaran di kelas, yang mengakibatkan mereka tertinggal dibanding teman-temannya. Burnout yang dialami siswa karena adanya tekanan yang terus-menerus tanpa jeda terutama di kalangan siswa yang aktif dalam banyak kegiatan ekstrakurikuler. Dampak Pandemi COVID-19 Isolasi sosial, pembelajaran daring, dan ketidakpastian masa depan akibat pandemi COVID-19 telah meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan siswa (WHO, 2021).

Hubungan yang sehat antar teman sebaya dapat membantu perkembangan mental remaja terutama aspek sosial. Remaja yang tergolong introvert dan kurang mudah dalam bergaul berpeluang mengalami bullying dan risiko kesepian. Teman sebaya membawa pengaruh besar bagi perubahan perilaku remaja, sehingga ketika siswa diberikan bekal interaksi dan sikap yang positif dapat membantu teman sendiri pada arah yang lebih baik (Prasetiawan, 2016).

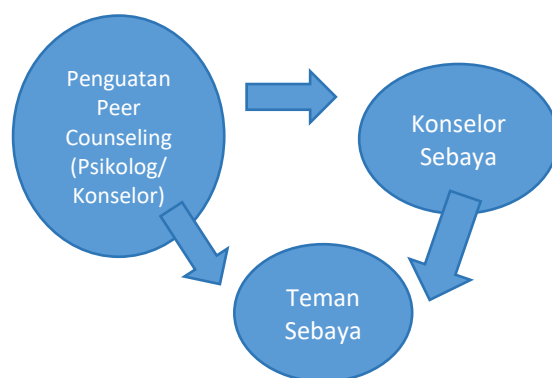
Teman-sebaya dapat membantu kesejahteraan mental teman sendiri sering dikenal dengan istilah peer counselor. Peer counselor mendapat pembekalan atau bimbingan untuk memiliki keterampilan dasar konseling sebelum memberikan pelayanan kepada teman sendiri (Mulawarman, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian tindakan. Penelitian tindakan ini merupakan bentuk pencarian sistematis yang dilakukan oleh pelaksana program atau kegiatan, keberhasilan, dan hambatan yang ditemui dan selanjutnya memperbaiki program yang telah direncanakan sebelumnya (Ratnasari,dkk, 2020). Proses dalam penelitian tindakan digambarkan dalam siklus yang berbentuk spiral, yang terdiri dari; perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*act*), mengobservasi proses pelaksanaan tindakan (*observe*), dan melakukan refleksi (Maulidah, 2021).

Penelitian ini juga terdiri dari tiga siklus. Pada siklus pertama, peneliti melakukan perencanaan, tindakan berupa *workshop* dengan pemberian materi secara klasikal didalam kelas, praktik simulasi konseling dengan teman sebaya, evaluasi, serta *pretest* dan *posttest*. Observasi dilakukan selama tindakan diberikan, dan terakhir dilakukan refleksi. Siklus kedua , peneliti melakukan perencanaan, melakukan tindakan berupa implementasi konseling sebaya yang dilakukan oleh subjek penelitian dan melakukan evaluasi secara tatap muka di kelas. Observasi kembali dilakukan selama tindakan berlangsung, dan diakhiri dengan refleksi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu nonprobability sampling design, dengan metode purposive sampling. Metode *purposive sampling* merupakan metode pengambilan data pada sumber data sesuai dengan pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah perwakilan siswa masing-masing kelas sebanyak 32 siswa SMA N 6 Semarang. Siswa yang menjadi peserta adalah siswa yang aktif dari performa didalam kelas. Kemudian untuk data yang telah terkumpul terdiri dari dua jenis data yaitu data kualitatif yang berupa hasil data dari observasi dan juga data kuantitatif berupa angka. Data kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif berupa frekuensi dan presentase. Sementara data kualitatif dianalisis dengan menggunakan teknik Miles dan Huberman. Teknik ini terdiri dari tiga tahap yaitu; reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi, (Ishtiaq, 2019).



Gambar 1. Diagram Penguatan *Peer Counselling*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

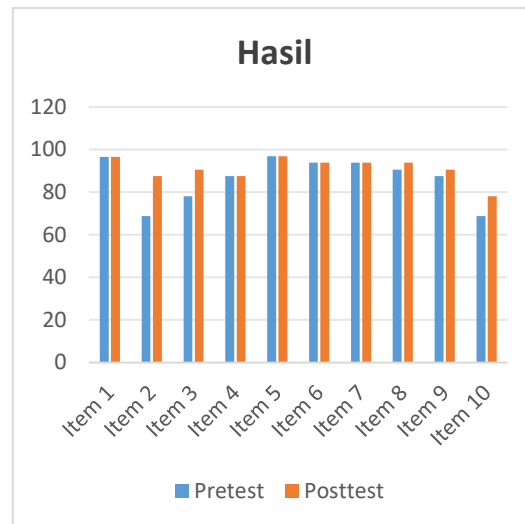
Penguatan peer counselling dikemas dalam kegiatan workshop yang berisi materi tentang ketrampilan dasar konseling. Sebanyak 32 perwakilan siswa SMA N 6 Semarang. Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman awal peserta sebelum diberikan intervensi. Kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan mengidentifikasi bersama permasalahan yang ada di SMAN 6 Semarang seperti masalah motivasi belajar, stress, keluarga, teman sebaya, pasangan. Setelah itu, pemateri menyampaikan ketrampilan dasar konseling yang harus dimiliki untuk menjadi konselor sebaya. Setelah diberikan materi tentang ketrampilan dasar konseling, siswa memasuki role play secara bergantian dan acak dengan disajikan kasus. Pemateri melakukan observasi selama 15 menit. Setelah selesai roleplay kegiatan dilanjutkan dengan posttest. Peningkatan rata-rata hasil workshop penguatan peer counseling sebesar 5,51%. Adapun hasil pretest dan posttest sebagai berikut :

Tabel 1. Perolehan Pretest

No.	Pernyataan	Pretest
1	Manfaat Peer Counseling	96,6%
2	Pengertian mendengarkan aktif	68,8%
3	Mengajukan pertanyaan saat konseling	78,1%
4	Membantu teman dalam peer counseling	87,5%
5	Menghadapi klien yang tertutup	96,9%
6.	Fokus utama Peer counseling	93,8%
7.	Meningkatkan kemampuan konseling	93,8%
8.	Pentingnya membangun hubungan positif dengan klien	90,6%
9.	Pentingnya pertanyaan terbuka kepada klien	87,5%
10.	Kata tanya terbuka untuk klien	68,8%

Tabel 2. Perolehan Hasil Posttest

N o.	Pernyataan	Posttest	Keterangan
1	Manfaat Peer Counseling	97,6%	Tidak mengalami perubahan (3%)
2	Pengertian mendengarkan aktif	87,5%	Peningkatan sebesar 18,7%
3	Mengajukan pertanyaan saat konseling	90,6%	Peningkatan sebesar 12,5%
4	Membantu teman dalam peer counseling	90,5%	Mengalami peningkatan (3,0%)
5	Menghadapi klien yang tertutup	98%	Mengalami peningkatan (1,1%)
6.	Fokus utama Peer counseling	95%	Mengalami peningkatan sebesar (1,2%)
7.	Meningkatkan kemampuan konseling	93,8%	Tidak mengalami perubahan (0%)
8.	Pentingnya membangun hubungan positif dengan klien	93,8%	Mengalami peningkatan sebesar 3,2%
9.	Pentingnya pertanyaan terbuka kepada klien	90,6%	Mengalami peningkatan sebesar 3,1%
10 .	Kata tanya terbuka untuk klien	78,1%	Mengalami peningkatan sebesar 9,3%



Gambar 2. Hasil Pretest Posttest

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest menunjukkan distribusi normal yang diuji menggunakan *One-sample kolmogorov - smirnov test*. Tabel hasil distribusi normal sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,03572609
Most Extreme Differences	Absolute	,283
	Positive	,179
	Negative	-,283
Test Statistic		,283
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,022
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,024
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Data berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji T-Test menggunakan Paired Sample T-Test dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Test								
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df
								Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum Workshop - Setelah Workshop	-5,19000	6,27277	1,98362	-9,67727	-,70273	-2,616	9
								,028

Perolehan *Sg (2-tailed)* menunjukkan $P < 0,05$, $P = 0,028$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan antara pemahaman peer counselor sebelum diberikan workshop dan setelah diberikan workshop penguatan *peer counseling*.

Observasi dilakukan pada sesi siswa melakukan role play ketrampilan dasar konseling berpasangan. Panitia menyiapkan materi permasalahan role play yang harus di tampilkan satu siswa sebagai konselor dan satu siswa sebagai klien. Secara bergantian setelah 30 menit. Beberapa siswa sudah menunjukkan ketrampilan yang cukup baik dalam menyambut klien datang, kontak mata, senyum, duduk menghadap klien dengan posisi L, mengangguk saat klien menyampaikan cerita. Hal yang perlu ditingkatkan adalah kemampuan dalam melakukan parafrase, kemampuan probing, dan kemampuan merefleksikan perasaan.

Sebuah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode penelitian eksplanatif. Responden yang digunakan adalah remaja baik usia 18 tahun sampai dengan 22 tahun. Tujuan penelitian adalah untuk menguji pengaruh Konseling Sebaya (X) terhadap Kesehatan Mental (Y). Data diuji dengan analisis regresi berganda menggunakan SPSS versi 16.00 dengan Windows. Hasil analisis membuktikan bahwa variabel Konseling Sebaya memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental yang ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 38.709 dengan nilai signifikansi 0,00 (atau $< 0,05$). Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,668 atau 66,8% yang berarti terdapat pengaruh yang tinggi antara variabel konseling sebaya dengan kesehatan mental (Salsabila, dkk.,2020). Penelitian yang sama dilakukan di SMAN 2 Banda Aceh yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik konseling sebaya dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa (Alfiani, 2022). Hasil penelitian yang

sama juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Muslikhah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (Muslikhah, Hariyadi, dan Amin, 2016) dan penelitian yang dilakukan oleh Zuhrotunnisa yang meneliti tentang efektivitas peer counseling terhadap penyesuaian diri Santri (Ibandiyah dan Khasanah, 2021).

4. KESIMPULAN

Pelatihan peer counselling yang telah dilaksanakan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan peserta dalam mendukung sesama melalui pendekatan konseling sebaya. Selama pelatihan, peserta mendapatkan pemahaman mendalam tentang prinsip dasar konseling, keterampilan komunikasi efektif, serta teknik mendengarkan aktif yang diperlukan untuk menciptakan hubungan yang suportif.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan peserta dalam mengenali kebutuhan emosional dan psikologis rekan mereka, serta memberikan bantuan yang bersifat empatik tanpa menghakimi. Pelatihan ini juga mendorong peserta untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka dengan membangun lingkungan yang lebih inklusif dan suportif.

Keberhasilan pelatihan ini tidak terlepas dari partisipasi aktif peserta, fasilitasi yang kompeten dari narasumber, dan dukungan penuh dari pihak penyelenggara. Sebagai langkah lanjutan, diusulkan adanya program pendampingan berkelanjutan serta penyediaan sumber daya tambahan untuk memastikan keberlanjutan praktik peer counselling yang efektif.

SARAN

Adapun saran untuk kegiatan pelatihan peer counseling diantaranya :

1. Memberikan sesi tindak lanjut (follow-up) setelah pelatihan untuk mengevaluasi penerapan ilmu yang telah diajarkan. Evaluasi ini dapat berbentuk sesi mentoring atau supervisi dengan pelatih.
2. Tetap melibatkan psikolog profesional sebagai pembicara tamu atau fasilitator tambahan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam dan relevan secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, W. (2022). Penerapan peer counseling (konseling teman sebaya) untuk meningkatkan prososial siswa di SMAN 2 Banda Aceh (Skripsi). Universitas Islam Negeri Ar-raniry, Banda Aceh.
- American Psychological Association. (2017). Understanding anxiety in students.
- Fida. (2021). Konseling individual: Sebuah pengantar keterampilan dasar konseling bagi konselor pendidikan. Guru Pedia.
- Ibandiyah, Z., & Khasana, M. (2021). Efektivitas layanan konseling sebaya (peer counseling) untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 02(02).
- Ishtiaq, M. (2019). Book review: Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (4th ed.). Canadian Center of Science and Education, 12(05).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan kesehatan mental remaja. Retrieved from <https://www.kemendes.go.id>
- Maulidah, N., et al. (2021). Creative play and learning in natural environment to develop creative ecoliteracy in elementary school students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1764(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1764/1/012112>
- Mulawarman. (2017). Buku ajar keterampilan dasar konseling. Semarang: UNNES Press.
- Muslikah, H., Hariyadi, S., & Amin, Z. N. (2016). Pengembangan model peer counseling sebagai media pengalaman praktik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(1).
- Prasetyawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (peer counselling) untuk mereduksi kecanduan game online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>
- Salsabila, S., Wiryantara, J., Salsabila, N., & Alhad, M. A. (2020). The role of peer counselling in mental health. *Bisma: The Journal of Counseling*, 4(3), 242-253.
- Santrock, J. W. (2018). Developmental psychology. New York: McGraw-Hill.
- Sari, R., et al. (2020). Pemberdayaan remaja masjid di masa pandemi Covid-19 melalui workshop dan simulasi konseling sebaya. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 190. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7789>
- Smith, L., & Rose, A. J. (2020). Impact of social media on adolescent mental health. *Psychology Today*.
- World Health Organization. (2020). Mental health: Strengthening our response.
- World Health Organization. (2021). Mental health and well-being of adolescents.