Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)
Vol. 5 No. 2 2026, 1776-1785
E-ISSN: 2963-7635 | P-ISSN: 2986-2426
Publisher: CV. Era Digital Nusantara

Efektivitas Pelatihan Konselor Sebaya terhadap Peningkatan Kompetensi Konselor Sebaya pada Siswa SMK Negeri 1 Sewon

Galang Rambu Anarki[1], Innes Yonanda[2],
Psikologi Unisa Yogyakarta[1,2],
Corresponding email: galangrambuanarki@unisayogya.ac.id innesyonanda@unisayogya.ac.id

ARTICLE INFO

Article History
Submission : 18-07-2026
Received : 28-07-2026
Revised : 06-08-2026
Accepted : 06-08-2026

Keywords
Efektivitas;
Konselor Sebaya;
Remaja

DOI:
10.59066/ijoms.v5i2.2780

ABSTRACT

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian yang semakin meningkat, sementara akses terhadap layanan dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah masih terbatas. Konselor sebaya memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya, namun peran tersebut memerlukan kompetensi yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan kompetensi konselor sebaya pada peserta didik di SMK Negeri 1 Sewon. Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *pretest–posttest control group design*. Sebanyak 50 peserta didik dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n = 25) dan kelompok kontrol (n = 25). Kelompok intervensi mengikuti pelatihan konselor sebaya yang disusun secara terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh pelatihan selama periode penelitian. Kompetensi konselor sebaya diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen yang mencakup aspek keterampilan komunikasi, empati, keterampilan membantu, pemecahan masalah, literasi kesehatan mental, etika konseling, dan kemampuan melakukan rujukan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya secara signifikan meningkatkan kompetensi konselor sebaya pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Peningkatan kompetensi terlihat pada berbagai aspek yang diperlukan untuk memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kompetensi peserta didik sebagai konselor sebaya serta berpotensi mendukung penguatan layanan kesehatan mental berbasis sekolah.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu beradaptasi terhadap berbagai tuntutan perkembangan, seperti pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang semakin kompleks (Desmita, 2005). Pada fase ini, remaja memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai permasalahan psikologis akibat perubahan

perkembangan yang berlangsung secara bersamaan. Santrock (2002) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang sering diwarnai konflik internal, perubahan suasana hati, serta meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial. Apabila remaja tidak mampu mengelola berbagai perubahan tersebut secara adaptif, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi permasalahan psikososial maupun gangguan kesehatan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada usia remaja, namun sebagian besar kasus tidak memperoleh penanganan yang memadai. Dalam keterangan laman *World Health Organization* (WHO, 2025) menyatakan bahwa terdapat sekitar 1 dari 7 remaja yang mengalami mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kondisi tersebut tidak memperoleh identifikasi maupun penanganan yang memadai sehingga dapat berdampak hingga masa dewasa. Ghafari et al. (2022) mengemukakan bahwa kebutuhan layanan kesehatan mental yang tidak terpenuhi (*unmet mental health care*) masih menjadi permasalahan global pada kelompok remaja. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa proporsi remaja yang tidak memperoleh pelayanan kesehatan mental profesional masih sangat tinggi, meskipun mereka telah menunjukkan gejala atau mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menjadikan perhatian khusus untuk melakukan tindakan strategis dalam mengembangkan upaya promotif dan preventif dilingkungan sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang berperan dalam pembentukan perkembangan psikososial peserta didik. Salah satu layanan yang mendukung fungsi tersebut adalah bimbingan dan konseling. Konseling merupakan proses bantuan profesional yang bertujuan membantu individu memahami dirinya, mengembangkan potensi, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah secara efektif (Baharudin, 2023). Meskipun demikian, pelaksanaan layanan konseling di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Perbedaan usia, pengalaman hidup, serta gaya komunikasi antara guru dan siswa sering kali menyebabkan hubungan konseling kurang optimal. Selain itu, penggunaan bahasa khas remaja yang berkembang sangat dinamis juga menjadi hambatan bagi guru dalam memahami pengalaman yang disampaikan siswa (Baharudin, 2023).

Pada sisi lain, karakteristik perkembangan remaja menunjukkan bahwa mereka lebih nyaman berbagi pengalaman dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua maupun guru. Astiti (2019) menjelaskan bahwa konseling sebaya menjadi pendekatan yang relevan karena sebagian besar remaja lebih memilih mendiskusikan permasalahan pribadi kepada teman yang dianggap memiliki pengalaman dan sudut pandang yang sama. Santrock (2002) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya memiliki fungsi sebagai sumber informasi, dukungan emosional, serta tempat belajar keterampilan sosial dan pemecahan masalah. Hubungan yang dibangun melalui kelompok sebaya memungkinkan remaja memperoleh rasa diterima, dipahami, serta memperoleh umpan balik yang mendukung perkembangan identitas dirinya.

Pendekatan konselor sebaya merupakan salah satu bentuk pemberdayaan teman sebaya dalam mendukung kesehatan mental remaja. Peran konselor sebaya bukan menggantikan psikolog atau guru bimbingan dan konseling, melainkan menjadi *first helper* yang mampu memberikan dukungan emosional, mendengarkan secara empatik, membantu proses pemecahan masalah sederhana, serta melakukan rujukan apabila ditemukan permasalahan yang membutuhkan penanganan profesional. Supriyadi (2022) menyatakan

bahwa pembentukan konselor sebaya mampu memperkuat fungsi layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan yang lebih mudah diterima oleh siswa.

Konselor sebaya merupakan individu yang berasal dari kelompok usia yang relatif sama dengan konseli dan telah memperoleh pelatihan dasar mengenai keterampilan membantu sehingga mampu memberikan dukungan psikologis kepada teman sebayanya dalam menghadapi berbagai permasalahan. Menurut Tindall dan Gray (Astiti, 2019), konseling sebaya merupakan suatu bentuk perilaku membantu *(helping behavior)* yang dilakukan oleh individu nonprofesional melalui hubungan interpersonal untuk membantu individu lain dalam mengatasi persoalan yang dihadapinya. Bentuk bantuan tersebut tidak hanya berupa konseling individual, tetapi juga mencakup kepemimpinan kelompok, diskusi, tutorial, maupun aktivitas interpersonal lainnya yang bertujuan memberikan dukungan kepada teman sebaya.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Carr (Baharudin, 2023) yang menjelaskan bahwa konseling sebaya merupakan suatu proses pembelajaran bagi remaja untuk belajar memperhatikan, memahami, dan membantu teman lainnya, kemudian mengimplementasikan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, konseling sebaya tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga menjadi sarana pengembangan kompetensi sosial, empati, dan kepedulian antaranggota kelompok sebaya.

Menurut Kan (Astiti, 2019), konseling sebaya merupakan penggunaan keterampilan pemecahan masalah (*problem solving skills*) dan keterampilan mendengarkan aktif (*active listening*) yang dilakukan oleh individu sebaya untuk memberikan dukungan kepada teman sebayanya. Kan juga membedakan antara *peer support* dan *peer counseling*. *Peer support* bersifat informal berupa pemberian saran atau dukungan umum, sedangkan *peer counseling* merupakan metode yang terstruktur, sistematis, dan dilakukan oleh individu yang telah memperoleh pelatihan khusus. Oleh karena itu, konselor sebaya bukan sekadar teman yang memberikan nasihat, melainkan individu yang memiliki kompetensi dasar dalam proses membantu.

Susetyo et al. (2024) menjelaskan bahwa kompetensi konselor sebaya perlu dikembangkan melalui pelatihan berbasis bukti yang mencakup aspek yaitu keterampilan komunikasi, sikap, keterampilan pendukung, keterampilan pengembangan diri, etika, dan topik fokus. Berdasarkan temuan tersebut, modul pelatihan dirancang untuk membekali konselor sebaya dengan kompetensi dasar, seperti keterampilan mendengarkan, empati, pemecahan masalah, etika konselor sebaya, serta kemampuan melakukan rujukan kepada tenaga profesional apabila diperlukan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam membantu remaja mengatasi berbagai permasalahan karena mereka cenderung lebih terbuka kepada teman sebaya dibandingkan kepada orang tua maupun guru. Supriyadi (2022) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan *personal fable*, yaitu keyakinan bahwa pengalaman mereka hanya dapat dipahami oleh teman yang seusia. Kondisi tersebut menjadikan konseling sebaya lebih mudah diterima dan mampu meningkatkan keterbukaan konseli selama proses konseling.

Selain meningkatkan keterbukaan, konseling sebaya juga mampu membangun hubungan saling percaya, meningkatkan resiliensi, memperkuat kemampuan pemecahan masalah, serta menjadi jembatan antara konseli dengan konselor profesional apabila diperlukan. Oleh karena itu, konselor sebaya berfungsi sebagai *bridge* yang menghubungkan

siswa dengan layanan konseling profesional sehingga akses terhadap bantuan psikologis menjadi lebih mudah dan efektif.

Efektivitas program konselor sebaya juga telah didukung oleh berbagai penelitian. Haq dan Puspitosari (2026) menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya yang disusun secara terstruktur mampu meningkatkan keterampilan dasar konseling pada mahasiswa secara signifikan. Program pelatihan tersebut mencakup materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental, literasi kesehatan mental, peran dan batasan konselor sebaya, keterampilan dasar konseling, serta prosedur skrining sederhana dan mekanisme rujukan kepada tenaga profesional. Selain penyampaian materi teoretis, pelatihan juga dilengkapi dengan diskusi kasus, *role-play*, simulasi konseling, pemberian umpan balik (*feedback*), dan refleksi sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan secara aplikatif.

Ridha (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penerapan konselor sebaya meningkatkan akses siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling, ditunjukkan dengan meningkatnya kesediaan siswa berkonsultasi pada jam istirahat serta meningkatnya jangkauan layanan guru BK. Salmiati et al. (2018) juga menemukan bahwa pelatihan konselor sebaya mampu meningkatkan performa layanan bimbingan konseling di sekolah, memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa, serta membantu mencegah munculnya perilaku berisiko pada remaja. Selain itu, Wahid (2013) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya menjadi salah satu jalur yang efektif dalam meningkatkan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) dan dukungan sosial pada remaja karena sifatnya yang mudah diakses, informal, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

Namun, konseling sebaya berpotensi menjadi kurang efektif bahkan berisiko apabila konselor sebaya menangani permasalahan yang berada di luar batas kompetensinya. Dalam konteks tersebut, konselor sebaya tidak memiliki kewenangan untuk memberikan intervensi terhadap kasus-kasus yang memerlukan penanganan profesional, seperti gangguan psikologis yang kompleks atau kondisi krisis. Oleh karena itu, kemampuan mengenali batas kompetensi serta melakukan rujukan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kompetensi dasar konselor sebaya. Sebagaimana Amini (2025) menegaskan bahwa pelatihan konselor sebaya tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan komunikasi dan konseling dasar, tetapi juga membekali peserta dengan kemampuan melakukan identifikasi kasus, pelimpahan kasus, serta mekanisme rujukan kepada tenaga profesional apabila permasalahan yang dihadapi konseli melampaui kapasitas penanganan konselor sebaya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment menggunakan rancangan *two-group pretest–posttest design*. Rancangan ini dipilih untuk menguji efektivitas pelatihan konselor sebaya terhadap peningkatan kompetensi konselor sebaya pada peserta didik SMK Negeri 1 Sewon. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan perubahan kompetensi peserta sebelum dan sesudah intervensi, sekaligus membandingkan hasil antara kelompok yang memperoleh pelatihan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan selama periode penelitian. Dengan demikian, pengaruh intervensi dapat diidentifikasi melalui perubahan skor kompetensi pada kedua kelompok.

Populasi penelitian adalah peserta didik SMK Negeri 1 Sewon yang memenuhi kriteria sebagai calon konselor sebaya. Sebanyak 50 peserta yang memenuhi kriteria yang ditetapkan sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*,

yaitu seluruh peserta yang memenuhi persyaratan memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota kelompok penelitian. Selanjutnya, peserta diacak ke dalam dua kelompok dengan jumlah yang seimbang, yaitu 25 peserta sebagai kelompok eksperimen dan 25 peserta sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini menetapkan kriteria yang meliputi: (1) siswa aktif kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sewon; (2) berusia pada rentang remaja, yaitu sekitar 15–18 tahun; (3) belum pernah mengikuti pelatihan konselor sebaya maupun pelatihan konseling dasar; (4) memiliki kemampuan komunikasi yang baik berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling; serta (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan mengikuti penelitian (*informed consent*). Kriteria tersebut ditetapkan agar perubahan kompetensi yang diperoleh setelah pelatihan dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari intervensi yang diberikan, bukan dipengaruhi oleh pengalaman pelatihan sebelumnya maupun faktor eksternal lainnya.

Sebelum pelaksanaan intervensi, seluruh peserta pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan pretest menggunakan instrumen kompetensi konselor sebaya untuk memperoleh data dasar (*baseline*) mengenai tingkat kompetensi masing-masing peserta. Hasil pengukuran awal tersebut digunakan untuk mengetahui kesetaraan kondisi awal kedua kelompok sebelum perlakuan diberikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kompetensi Konselor Sebaya yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kajian teori mengenai kompetensi konselor sebaya serta materi dalam modul Pelatihan Konselor Sebaya. Konstruk kompetensi mencakup sepuluh aspek, yaitu: (1) pemahaman mengenai konselor sebaya dan hubungan menolong, (2) pengembangan diri, (3) keterampilan empati, (4) keterampilan *attending*, (5) kemampuan memberikan tanggapan yang membantu (*helping responses*), (6) keterampilan pemecahan masalah, (7) literasi kesehatan mental, (8) etika konselor sebaya, (9) kemampuan melakukan rujukan, dan (10) komitmen dalam melaksanakan tindak lanjut layanan konselor sebaya.

Instrumen disusun dalam bentuk skala likert lima kategori, yaitu 1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Ragu-ragu, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi kompetensi konselor sebaya yang dimiliki. Skala ini digunakan sebagai instrumen pretest dan posttest untuk mengukur perubahan kompetensi peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen melalui proses validasi isi oleh tiga orang ahli yang terdiri atas dosen psikologi, guru Bimbingan dan Konseling, serta psikolog yang memiliki kompetensi dalam pengembangan pelatihan konselor sebaya. Selanjutnya, instrumen diujicobakan pada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian untuk mengetahui kualitas psikometriknya. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,782, yang mengindikasikan bahwa skala memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Selain itu, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0{,}773$ ($p > 0{,}05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Intervensi penelitian berupa Pelatihan Konselor Sebaya yang disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan (*need assessment*) terhadap karakteristik peserta dan kebutuhan

layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Program pelatihan dirancang secara sistematis dalam sepuluh sesi, yaitu: (1) perkenalan dan *informed consent*; (2) konselor sebaya dan hubungan menolong; (3) pengembangan diri konselor sebaya; (4) keterampilan empati; (5) keterampilan *attending*; (6) tanggapan yang membantu (*helping responses*); (7) keterampilan pemecahan masalah; (8) psikoedukasi kesehatan mental; (9) etika konselor sebaya; dan (10) penyusunan rencana tindak lanjut (*follow-up plan*).

Tabel 1. Rancangan Modul Konselor Sebaya

Sesi	Tujuan	Kriteria Kelulusan
1. Perkenalan dan *Informed Consent*	Peserta memahami tujuan pelatihan, alur kegiatan, hak dan kewajiban peserta, serta membangun kontrak belajar	Mengikuti orientasi, menandatangani *informed consent,* berpartisipasi aktif.
2. Konselor Sebaya dan Hubungan Menolong	Peserta memahami konsep konselor sebaya, peran, fungsi, batasan, serta prinsip hubungan menolong.	Nilai postest ≥75
3. Pengembangan Diri Konselor Sebaya	Peserta mengenali potensi diri, nilai pribadi, serta kesiapan menjadi konselor sebaya.	Menyelesaikan lembar refleksi dan menunjukkan pemahaman diri.
4. Keterampilan Empati	Peserta mampu menunjukkan sikap empatik dalam proses membantu teman sebaya.	Mampu memperagakan respons empatik dan nilai postest skor ≥75.
5. Keterampilan *Attending*	Peserta mampu menerapkan keterampilan attending dalam proses konseling sebaya.	Mempraktikkan *attending* sesuai indikator observasi minimal kategori baik.
6. Tanggapan yang Membantu (*Helping Responses*)	Peserta mampu memberikan respons verbal yang mendukung proses konseling.	Memperoleh skor postest ≥75
7. Keterampilan Pemecahan Masalah	Peserta mampu memfasilitasi teman dalam proses pemecahan masalah secara sistematis.	Mampu memandu proses problem solving sesuai tahapan yang benar.
8. Psikoedukasi Kesehatan Mental	Peserta memahami kesehatan mental remaja, faktor risiko, serta mekanisme rujukan.	Nilai post-test ≥75 dan mampu mengidentifikasi kondisi yang memerlukan rujukan.
9. Etika Konselor Sebaya	Peserta memahami prinsip etika dalam konseling	Mampu menganalisis studi kasus etika dengan benar

	sebaya dan mampu menerapkannya.	dan memperoleh nilai postest ≥75.
10. Rencana Tindak Lanjut (*Follow-up Plan*)	Peserta menyusun rencana implementasi layanan konselor sebaya di sekolah serta melakukan evaluasi pelatihan.	Menyusun rencana tindak lanjut, mengikuti seluruh sesi (kehadiran ≥90%), dan memperoleh nilai postest ≥75.

Pelatihan dilaksanakan menggunakan pendekatan pembelajaran *experiential learning* yang mengombinasikan berbagai metode pembelajaran aktif, meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, *role play*, penugasan individu maupun kelompok, serta praktik keterampilan konseling dasar. Kombinasi metode tersebut dirancang agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai peran konselor sebaya, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis melalui pengalaman langsung, refleksi, umpan balik, dan latihan berulang sehingga kompetensi yang diperoleh dapat diterapkan dalam situasi nyata di lingkungan sekolah.

Sementara itu, kelompok kontrol tidak memperoleh pelatihan selama pelaksanaan penelitian dan tetap mengikuti aktivitas pembelajaran sebagaimana biasanya. Setelah seluruh sesi pelatihan pada kelompok eksperimen selesai dilaksanakan, kedua kelompok kembali diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kompetensi konselor sebaya setelah pelaksanaan intervensi.

Efektivitas pelatihan dianalisis dengan membandingkan perubahan skor kompetensi antara pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, kemudian membandingkan besarnya peningkatan kompetensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan rancangan two-group pretest–posttest design, penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan kompetensi calon konselor sebaya di SMK Negeri 1 Sewon.

Secara skematis, desain penelitian digambarkan sebagai berikut.

Kelompok Eksperimen : O_1 — X — O_2

Kelompok Kontrol : O_1 — — O_2

Keterangan:

- O_1 = Pengukuran awal (*pretest*) kompetensi konselor sebaya.
- X = Perlakuan berupa Pelatihan Konselor Sebaya.
- O_2 = Pengukuran akhir (*posttest*) kompetensi konselor sebaya.

Variabel yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan peserta mengenai konselor sebaya dan keterampilan dasar konseling. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan. Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan pula evaluasi kualitatif melalui observasi selama proses pelatihan untuk mengidentifikasi perubahan partisipasi, kemampuan komunikasi, empati, dan keterampilan peserta dalam melakukan simulasi konseling sebaya.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data serta *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan skor *pre-test*

dan *post-test*. Uji *Wilcoxon* dipilih karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada kelompok yang sama dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan konselor sebaya di SMK Negeri 1 Sewon dirancang sebagai intervensi berbasis pelatihan untuk meningkatkan kompetensi calon konselor sebaya dalam memberikan bantuan awal terhadap teman sebaya yang mengalami permasalahan psikososial. Pelatihan dilaksanakan sesuai dengan rancangan program yang terdiri atas sepuluh sesi, yaitu: (1) perkenalan dan *informed consent*, (2) konselor sebaya dan hubungan menolong, (3) pengembangan diri konselor sebaya, (4) keterampilan empati, (5) keterampilan *attending*, (6) tanggapan yang membantu (*helping responses*), (7) keterampilan pemecahan masalah, (8) psikoedukasi kesehatan mental, (9) etika konselor sebaya, dan (10) penyusunan rencana tindak lanjut (*follow-up plan*). Seluruh sesi terlaksana sesuai jadwal yang telah ditetapkan dengan keterlaksanaan program mencapai 100%.

Sebanyak 50 peserta mengikuti penelitian dan telah dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (n = 25) dan kelompok kontrol (n = 25). Selama proses pelatihan, tingkat kehadiran peserta kelompok eksperimen berada pada kategori sangat baik, yaitu minimal 90% pada setiap sesi, menunjukkan tingginya keterlibatan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, seluruh peserta menyelesaikan pretest, posttest, praktik keterampilan, serta evaluasi akhir pelatihan. Dengan demikian, dari aspek implementasi, pelatihan dapat dikatakan berjalan sesuai dengan rancangan intervensi sehingga memberikan dasar yang memadai untuk mengevaluasi efektivitas program.

Untuk mengetahui perubahan kompetensi konselor sebaya pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini digunakan karena data berasal dari pengukuran berpasangan (pretest dan posttest) serta dianalisis menggunakan pendekatan nonparametrik. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ($Z = -4.373$; $p < 0.001$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan kompetensi konselor sebaya setelah peserta mengikuti pelatihan. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan terbukti memberikan perubahan yang signifikan terhadap kompetensi konselor sebaya pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank pada Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Perbandingan	N	Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest-Postest	25	-4.373	<0.001	Perbedaan yang signifikan

Analisis berikutnya dilakukan untuk mengetahui perbedaan kompetensi konselor sebaya antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan selesai dilaksanakan. Perbandingan skor posttest dianalisis menggunakan *mann whitney* karena kedua kelompok bersifat independen dan data dianalisis menggunakan uji nonparametrik. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor posttest ($U = 625.00$; $Z = 6.063$; $p < 0.001$). Kelompok eksperimen memperoleh *mean rank* sebesar 38.00, sedangkan kelompok kontrol memperoleh *mean rank* sebesar 13.00. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti pelatihan memiliki kompetensi konselor sebaya yang lebih tinggi dibandingkan peserta pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi. Dengan demikian, hasil

analisis memberikan bukti bahwa pelatihan konselor sebaya efektif dalam meningkatkan kompetensi konselor sebaya.

Tabel 3. Hasil Uji Mann Whitney U pada Perbandingan Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	*Mean Rank*	*Mann Whitney*	Z	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	25	38.00	625.00	6.063	<0.001
Kontrol	25	13.00			

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep konselor sebaya, hubungan menolong, komunikasi empatik, keterampilan *attending*, pemberian tanggapan yang membantu, pemecahan masalah, literasi kesehatan mental, prinsip etika, serta mekanisme rujukan. Selama pelaksanaan praktik dan simulasi, peserta kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kemampuan dalam membangun hubungan menolong, melakukan komunikasi empatik, menerapkan keterampilan *attending*, memberikan respons yang membantu, memfasilitasi pemecahan masalah sederhana, serta mengidentifikasi kondisi yang memerlukan rujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling atau tenaga profesional.

Selain peningkatan kemampuan selama simulasi, peserta juga mampu menyusun rencana tindak lanjut pelaksanaan layanan konselor sebaya di sekolah sebagai bentuk kesiapan untuk mengimplementasikan keterampilan yang telah diperoleh. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mulai membentuk perilaku profesional yang diperlukan dalam menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Namun demikian, outcome perilaku pada penelitian ini masih terbatas pada praktik terstruktur selama pelatihan dan belum mengevaluasi keberlanjutan penerapan keterampilan dalam jangka panjang. Dalam penelitian ini, dampak yang diharapkan adalah terbentuknya sistem layanan konselor sebaya yang mampu memperkuat layanan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Sewon melalui peningkatan akses bantuan psikologis awal bagi peserta didik. Kehadiran konselor sebaya diharapkan dapat membantu proses deteksi dini permasalahan psikososial, meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah, serta mempercepat proses rujukan kepada guru BK atau tenaga profesional ketika ditemukan kasus yang berada di luar batas kompetensi konselor sebaya. Meskipun demikian, penelitian ini belum melakukan evaluasi dampak jangka panjang terhadap sistem layanan sekolah maupun terhadap indikator kesehatan mental peserta didik secara keseluruhan. Oleh karena itu, klaim mengenai penguatan layanan sekolah masih bersifat potensial dan memerlukan penelitian lanjutan dengan desain *follow-up* untuk mengukur keberlanjutan implementasi program.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya efektif dalam meningkatkan kompetensi konselor sebaya pada peserta didik di SMK Negeri 1 Sewon. Melalui pelatihan yang terstruktur, peserta mampu mengembangkan kompetensi dasar yang diperlukan untuk menjalankan peran sebagai konselor sebaya, meliputi keterampilan memberikan bantuan awal, komunikasi interpersonal, empati, pemecahan masalah, literasi kesehatan mental, pemahaman terhadap etika konseling, serta kemampuan melakukan rujukan secara tepat. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan konselor sebaya merupakan strategi berbasis bukti yang dapat digunakan untuk mempersiapkan peserta didik

dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, penelitian ini hanya mengevaluasi perubahan kompetensi dalam jangka pendek setelah pelatihan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan evaluasi lanjutan untuk mengkaji keberlanjutan kompetensi peserta serta kontribusi program konselor sebaya terhadap penguatan layanan kesehatan mental di sekolah dalam jangka panjang.

Referensi

Amini, A., Rami, A., Teng, R. W., Baselga-Garriga, C., Esmail, K., Raza, M., ... Potter, J. (2025). Peer-to-peer mental health training: A national model for peer support for medical and dental students. *MedEdPORTAL, 21*, Article 11537. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11537

Astiti. (2019). Efektivitas konseling sebaya (*peer counseling*) dalam menuntaskan masalah siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology, 1*(2), 243–263. https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263

Baharudin. (2023). Studi literatur: Implementasi teori dan pendekatan konseling sebaya bagi siswa. *JCOSE: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 78–84. https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.113

Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.

Ghafari, M., Nadi, T., Bahadivand-Chegini, S., & Doosti-Irani, A. (2022). Global prevalence of unmet need for mental health care among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing, 36*, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.008

Haq, S. A., & Puspitosari, W. A. (2026). Efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan keterampilan konseling masalah kesehatan mental pada mahasiswa. *Holistik Jurnal Kesehatan, 20*(1), 411–420. https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

Ridha, A. A. (2019). Penerapan konselor sebaya dalam mengoptimalkan fungsi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Jurnal Psikologi, 15*(1), 25–34.

Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan konselor sebaya sebagai strategi pemecahan masalah siswa. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(1), 36–41.

Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Jilid 2). Erlangga.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). Erlangga.

Supriyadi. (2022). *Panduan pembentukan, pembinaan, dan pelatihan konselor sebaya remaja*. CPMH.

Susetyo, Y. F., Supriyadi, A., Setiyawati, D., & Hidayati, N. K. (2024). Development of a training module for adolescent peer counsellors based on a systematic literature review. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 19*(1), 67–74. https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.14503

Wahid, L. A. (2013). Konseling sebaya bagi remaja (Tinjauan teoretis dalam mengatasi problematika remaja perspektif bimbingan dan konseling). *Al-Tazkiah, 2*(1), 1–16.

World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health