

Efektivitas Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Siswa dalam Memberikan Dukungan Sebaya di SMKN 1 Sewon

Galang Rambu Anarki

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
galangrambuanarki@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a critical developmental stage marked by emotional instability and vulnerability to risky behaviors. Many students face challenges such as academic decline, truancy, family problems, and even involvement in delinquent acts, which can negatively impact their mental health. This study aimed to implement and evaluate a peer counselor training program at SMKN 1 Sewon to enhance students' knowledge and skills in providing peer support. Using a pretest-posttest design and qualitative observation, 50 students participated in the intervention. The Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significant increase in knowledge after training ($Z = -5.887, p < 0.001$), with the posttest mean score ($M = 10.84$) higher than the pretest ($M = 7.42$). Qualitative findings also revealed positive responses from participants, who reported improved confidence, empathy, and counseling skills. Peer counselor training is thus proven to be effective in promoting mental health literacy and preventive efforts among adolescents in the school environment.

Keywords : Peer counseling, mental health, student support.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan kerentanan terhadap perilaku berisiko. Banyak siswa menghadapi permasalahan seperti penurunan prestasi akademik, bolos sekolah, masalah keluarga, hingga keterlibatan dalam kenakalan yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan dan mengevaluasi program pelatihan konselor sebaya di SMKN 1 Sewon guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memberikan dukungan sebaya. Dengan desain pretest-posttest dan observasi kualitatif, sebanyak 50 siswa mengikuti intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan setelah pelatihan ($Z = -5.887, p < 0.001$), dengan rata-rata posttest ($M = 10,84$) lebih tinggi dibandingkan pretest ($M = 7,42$). Temuan kualitatif juga memperlihatkan respon positif peserta, dimana mereka merasa lebih percaya diri, empatik, dan memiliki keterampilan konseling. Pelatihan konselor sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental serta upaya pencegahan masalah psikologis di kalangan remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Konseling sebaya, kesehatan mental, dukungan siswa.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi kehidupan individu dari anak-anak hingga menjelang dewasa. Pada masa transisi ini sering kali disertai dengan adanya keinginan untuk bebas menjadi diri sendiri dengan mengembangkan identitas diri. Adanya perubahan-perubahan fisik pada tahap perkembangan yaitu perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Desmita, 2005). Adanya perubahan perubahan fisik, kognitif dan sosial tidak jarang akan menimbulkan permasalahan

tersendiri pada remaja. Santrock (2002) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa-masa yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Remaja yang tidak mampu mengatasi perubahan perilaku dan suasana hati akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 14 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal (Kessler et al., 2007). Salah satu alasan kurangnya penanganan yang maksimal ini adalah karena adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri (Gulliver et al., 2010). Sehingga keadaan ini membutuhkan perhatian dan penanganan supaya para siswa memiliki tingkat kesehatan mental yang stabil. Bentuk perhatian dan penanganan yang bisa diberikan kepada para siswa adalah konseling.

Sebagaimana menurut Sukardi (Baharudin, 2023) Konseling merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli agar konseli dapat mengenali dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Natawidjaya (Baharudin, 2023) berpendapat jika konseling merupakan bagian dari layanan terpadu dari bimbingan. Terdapat hubungan timbal balik antara konselor dan konseli dalam proses konseling agar konseli dapat memahami dirinya sendiri untuk menghadapi berbagai permasalahan yang akan datang. Lebih lanjut Natawidjaya (Baharudin, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa hambatan dalam proses konseling, salah satunya adalah pemahaman mengenai sudut pandang antara konselor dan konseli. Hal ini bisa disebabkan karena perbedaan usia antara konselor dan konseli yang terpaut cukup jauh.

Pendapat lain yang diungkapkan oleh (Baharudin, 2023) bahwa permasalahan lainnya yang dapat ditemukan dalam proses konseling adalah perbedaan gaya bahasa yang dapat menimbulkan salah paham antara konselor dan konseli. Konseli yang dalam hal ini adalah siswa sekolah cenderung menggunakan bahasa gaul yang tidak menutup kemungkinan jika konselor sulit memahami arti dari bahasa yang mereka gunakan. Hal ini akan berakibat fatal karena konselor bisa saja keliru dalam membantu konseli mencari solusi terbaik bagi dirinya. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi konselor dalam rangka upaya membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi. Sehingga diperlukan suatu program yang dapat menjangkau lebih banyak siswa yaitu melalui program konselor sebaya yang bertujuan untuk membantu teman yang mengalami permasalahan, sekaligus mensosialisasikan peran guru bimbingan konseling di sekolah (Salmiati et al., 2018). Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut dipandang penting adanya konselor sebaya. Sebagaimana menurut (Astuti, 2019) konseling sebaya (*peer counseling*) dipandang penting karena berdasarkan pengamatan sebagian besar remaja sering membicarakan permasalahan yang dialami dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah.

Konselor sebaya adalah pendidik sebaya (tutor sebaya) yang secara fungsional punya komitmen dan motivasi yang tinggi untuk memberikan konseling bagi kelompok remaja/mahasiswa sebayanya, telah mengikuti pelatihan/orientasi konseling (BKKBN, 2012). Remaja membutuhkan dorongan dan juga dukungan dari lingkungan yang dirasa an

bagi mereka untuk menunjukkan jati diri mereka yang sebenarnya. Karena itulah remaja terbiasa untuk bercerita (curhat) satu sama lainnya dengan teman sebayanya. Hal tersebut juga sesuai dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa remaja akan lebih banyak menghabiskan waktunya secara sosial dengan memikirkan masalah-masalah yang terjadi di sekitarnya. Dengan demikian, salah satu cara atau program konselor sebaya untuk dapat mengatasi masalah tersebut adalah dengan membentuk kader sebaya di sekolah.

Seperti yang telah diungkapkan sebelumnya, remaja rentan sekali terlibat dalam perilaku beresiko yang nantinya akan merugikan dirinya sendiri. Berdasarkan penelitian Ridha (2019) diketahui bahwa siswa-siswa memiliki masalah yang sangat kompleks, seperti masalah prestasi belajar siswa yang rendah, siswa yang sering bolos sekolah, siswa yang memiliki masalah keluarga hingga berdampak pada penurunan prestasi belajar, hingga kasus tawuran, pencurian, free sex, dan penggunaan narkoba. Berdasarkan pendapat beberapa siswa SMK mengenai teman-teman mereka yang terlibat perilaku beresiko, mereka sebenarnya ingin sekali membantu teman-teman tersebut namun mereka tidak mengetahui bagaimana caranya. Beberapa dari mereka memang mengakui bahwa mereka menjadi tempat curhat oleh teman-temannya, namun setelah mendengarkan cerita teman-temannya, siswa tersebut justru tidak tahu apa yang akan dilakukannya. Ketidaktahuan para siswa dan siswi tersebut juga didukung dengan keterbatasan kondisi sekolah. Di SMK ini, hanya sedikit sekali guru yang terlibat secara aktif memberikan bimbingan serta pengetahuan yang diperlukan oleh siswanya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan diatas, bahwa salah satu program yang dipercaya dapat memaksimalkan layanan kesehatan mental di sekolah adalah program konselor sebaya (Ridha, 2019). Meskipun belum mencakup seluruh sekolah di daerah Bantul, namun pembentukan serta pelatihan kader sebaya di SMKN 1 Sewon diharapkan akan mampu untuk meminimalisir terjadinya perubahan perilaku yang berisiko dilakukan oleh para remaja di sekolah tersebut. Dengan pelatihan yang akan diberikan nantinya, kader sebaya akan dibekali dengan pengetahuan yang cukup mengenai remaja, reproduksi dan juga keterampilan dasar konseling.

Hasil Screening

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) adalah sebuah instrumen skrining perilaku singkat untuk anak dan remaja (3-17 tahun) yang memberikan gambaran singkat dari perilaku yang berfokus pada kekuatan dan juga kesulitan mereka (Black, Pulford, Christie, & Wheeler, 2010). Kuesioner singkat sangat berguna ketika digunakan dalam survei berskala besar dimana aitem sebaiknya terbatas untuk memastikan adanya respon yang dicari (Ullebo, Posserud, Heiervang, Gillberg, & Obel, 2011). Hal ini merupakan kelebihan SDQ karena jumlah aitemnya yang sedikit dan relatif sederhana.

SDQ terdiri dari 25 aitem yang dialokasikan pada lima subskala. Keempat subskala termasuk ke dalam kelompok subskala kesulitan, yaitu *subskala emotional symptom*, *subskala conduct problem*, *subskala hyperactivity-inattention*, dan *subskala peer problem*. Sedangkan subskala yang kelima termasuk dalam kelompok subskala kekuatan, yaitu *subskala prosocial*. Masing-masing subskala SDQ terdiri dari lima aitem. Masing-masing aitem diskor dalam kriteria tiga poin yaitu 0=tidak benar, 1=agak benar, 2=sangat benar.

Skor dari masing-masing subskala dapat dihitung dengan menjumlahkan skor dari masing-masing aitem yang relevan pada subskala tersebut. Skor tertinggi dari masing-masing subskala adalah 10 dan skor terendah adalah 0 (Goodman dalam Muris, Meesters, & van den Berg, 2003). Berikut hasil skrining siswa SMK N 1 Sewon yang berjumlah 333 orang, skrining ini diberikan kepada siswa kelas X dan kelas XI :

Analisis Kebutuhan

Internal	Strengths (Kekuatan)	Weaknesses (Kelemahan)
	Saling kenal satu sama lain, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar Peserta menyadari jika bercerita dengan teman sebaya dirasa lebih efektif, dibanding lebih efektif, dibanding bercerita dengan guru atau orang tua.	Kesulitan dalam mengumpulkan siswa dalam waktu yang tepat, sehingga waktu mulai pelatihan menjadi mundur Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal. Kurangnya pengetahuan peserta mengenai konselor teman sebaya
Eksternal	Opportunities (Peluang)	Threats (Ancaman)
	Adanya bantuan dari bagian tata usaha atas penyediaan tempat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan pelatihan Keinginan dan kebutuhan lapangan akan adanya kader sebaya Adanya program sekolah sehat jiwa dari puskesmas	Sekolah menyediakan waktu untuk pelaksanaan terbatas dan singkat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain kuasi-eksperimen one group pretest-posttest design dan dilengkapi dengan analisis kualitatif deskriptif. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, serta menggali pengalaman subyektif mereka setelah intervensi.

Menurut Creswell (2014), pendekatan mixed methods memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, penelitian ini menggunakan instrumen pretest dan posttest berupa soal yang mengukur pemahaman peserta terkait konseling sebaya. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, untuk mengetahui perbedaan signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan (Field, 2013).

Sementara itu, secara kualitatif penelitian ini menggunakan observasi partisipan dan refleksi peserta selama kegiatan berlangsung. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggali dinamika pelatihan, keterlibatan siswa, serta manfaat yang dirasakan oleh peserta. Hal ini sejalan dengan pendapat Miles, Huberman, & Saldaña (2014) yang menekankan pentingnya analisis kualitatif dalam memahami makna dan pengalaman subjektif responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Secara Kuantitatif : Data Hasil Pretest dan Posttest secara Keilmuan

Para peserta diberikan *pretest-posttest* untuk mengukur tingkat pemahaman keilmuan dalam diri peserta. Berdasarkan hasil intervensi terdapat perubahan nilai *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan. *Pretest* dan *posttest* diberikan untuk mengetahui pengetahuan peserta. Soal yang diberikan merupakan materi dalam pelatihan. daftar nilai *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Nama	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
KEA	6	13
IS	9	12
PN	10	10
DAS	7	10
LM	7	11
FSAP	7	8
ANI	7	10
HF	6	14
LA	7	10
VNAD	5	7
EDS	10	9
MA	9	11
RBJ	10	12

At-Tadris: Journal of Islamic Education

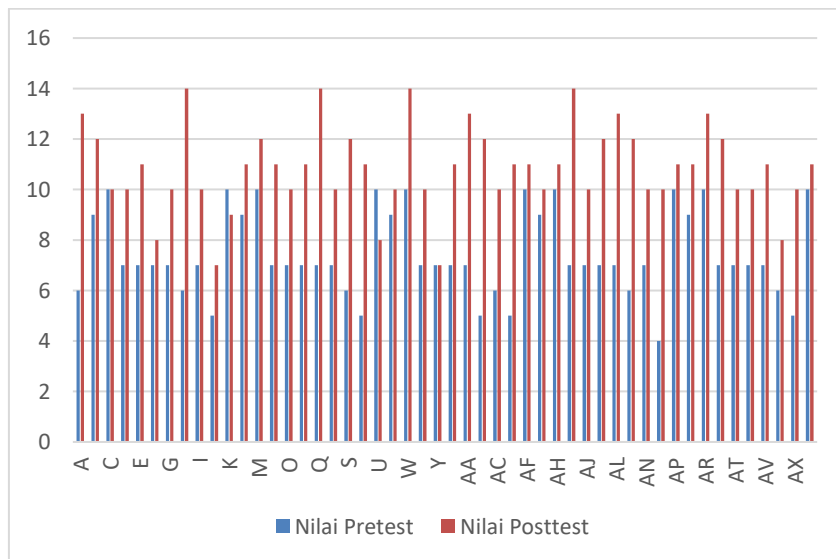
Vol 4 No 2 (2025) 390 – 399 E-ISSN 2962-2840

DOI: 10.56672/attadris.v4i2.468

TP	7	11
HAZ	7	10
HAS	7	11
SB	7	14
NAK	7	10
AL	6	12
CBS	5	11
NBS	10	8
SSAK	9	10
YYP	10	14
RK	7	10
BND	7	7
HDK	7	11
KNZJ	7	13
BPD	5	12
FDU	6	10
RTU	5	11
KAP	10	11
SYR	9	10
ANL	10	11
AFA	7	14
WS	7	10
PW	7	12
INA	7	13
FK	6	12
JAF	7	10
ZAA	4	10

KRA	10	11
DMS	9	11
MPN	10	13
WSN	7	12
DAA	7	10
AD	7	10
MS	7	11
AD	6	8
FLS	5	10
RS	10	11

Sejalan dengan tabel di atas, jika dilihat dengan menggunakan grafik dapat dilihat dari grafik berikut:



b. Secara Kuantitatif : Analisis Data

Gambar 1. Hasil Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	50	4	10	7.42	1.667
POSTTEST	50	7	14	10.84	1.670

Valid N (listwise)	50				
--------------------	----	--	--	--	--

Gambar 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics^a

	POSTTEST - PRETEST
Z	-5.887 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel diatas merupakan tabel yang memperlihatkan apakah ada perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kaidah untuk perbedaan ini adalah apabila $p < 0.050$ berarti ada perbedaan antara nilai sebelum dan setelah diberi perlakuan, apabila $p \geq 0.050$ berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Z sebesar 5,887, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$), berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan terkait dengan pelatihan konselor sebaya pada remaja SMKN 1 Sewon, antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan, dimana tingkat pengetahuan setelah intervensi lebih tinggi (mean = 10,84) daripada tingkat pengetahuan sebelum (mean = 7,42) diberikan pelatihan.

c. Secara Kualitatif

Pelatihan yang dilakukan di SMKN 1 Sewon ini mendapatkan perhatian dan tanggapan yang positif dari seluruh pihak sekolah terutama peserta para calon kader sebaya. Para peserta merasa mereka mendapat manfaat yang positif dari pelatihan ini, terutama saat mereka diijinkan untuk *role play*. Para peserta merasa bahwa mereka saat ini tidak hanya tahu namun juga dapat mengerti dan memiliki keterampilan konseling. Keberhasilan ini juga terlihat dari dinamika yang terjadi selama proses pelatihan. Para peserta antusias menyimak dan mencatat teknik-teknik yang disampaikan. Ketika melakukan praktik para peserta tidak mengalami kesulitan. Begitu juga ketika mereka mendapatkan tugas untuk rencana tindak lanjut yang disepakati. Secara keseluruhan mereka mengerjakan tugas dengan baik dan sesuai yang diinginkan.

Para peserta dibagi menjadi dua kelompok untuk mengerjakan tugas sebagai tindak lanjut pelatihan. Para peserta ada yang mendapatkan tugas memberikan edukasi kepada siswa-siswa yang ada disekolah dengan berkeliling masuk kedalam kelas-kelas. Peserta terlihat antusias dimana mereka memberikan informasi kepada siswa yang ada didalam kelas tentang keberadaan konselor sebaya. Selain itu mereka juga memberikan himbuan supaya teman-teman bisa menceritakan masalahnya kepada para konselor sebaya yang

sudah diberikan pelatihan sehingga memiliki kompetensi. Para peserta ketika memberikan edukasi dibagi menjadi 5 kelompok sehingga berkelompok memiliki 5 anggota. Mereka berkeliling menuju kelas-kelas sebelum jam pelajaran dimulai. Kelas-kelas yang dikunjungi baik dari kelas X dan kelas XI.

Selain tugas untuk memberikan edukasi, terdapat 25 peserta yang mendapatkan tugas untuk mendengarkan teman-teman mereka curhat. Para peserta masing diminta untuk mendengar satu orang teman mereka yang curhat dikalangan sekolah. Para peserta dibekali dengan form untuk sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas tersebut. dari 25 peserta tersebut terdapat 20 orang peserta yang berhasil memenuhi kewajiban yakni telah mendengarkan curhat teman sebaya mereka dikelas. 5 orang lagi belum mendapatkan teman untuk berpartisipasi curhat kepada mereka. Sehingga apabila ditinjau dari dua tugas rencana tindak lanjut yang diberikan kepada peserta, program konselor sebaya ini berjalan baik dilingkungan sekolah. Para siswa secara keseluruhan mengetahui keberadaan konselor sebaya dikalangan mereka. Sedangkan para konselor sebaya sudah diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mendengarkan curhat dari teman-teman mereka.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai pelatihan konselor sebaya di SMKN 1 Sewon menunjukkan bahwa program intervensi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memberikan dukungan sebaya. Hasil analisis kuantitatif dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test membuktikan adanya perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, dengan nilai rata-rata posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest ($p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan konselor sebaya mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait peran dan fungsi konseling sebaya.

Selain itu, hasil kualitatif memperlihatkan respon positif dari peserta. Siswa merasa lebih percaya diri, memiliki kemampuan empati, keterampilan komunikasi, serta mampu melakukan praktik konseling sederhana melalui simulasi. Pelatihan juga mendorong para siswa untuk lebih peduli terhadap teman-temannya, baik dengan memberikan edukasi di kelas maupun mendengarkan curhat teman sebaya.

Dengan demikian, pelatihan konselor sebaya dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sekaligus mencegah munculnya permasalahan psikologis di sekolah. Program ini layak dikembangkan secara berkelanjutan serta diperluas cakupannya agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh siswa di berbagai sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiti. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP: 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*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ridha,A.A. (2019). Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 15(1),25-34.
- Salmiati, dkk. (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). Jakarta: Erlangga.
- Santrock,J.,W. (2011) *Life Span Development edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Supriyadi dkk. (2022). Panduan Pembentukan, Pembinaan Dan Pelatihan Konselor Sebaya Remaja. Yogyakarta: CPMH
- Sarwono,S.S. (2000). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahid, LA. 2013. Konseling Sebaya Bagi Remaja (Tinjauan Teoritis dalam Mengatasi Problematika Remaja Persepektif Bimbingan dan Konseling). *Al Tazkiah*, (Online), 2 (1): 1-16.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.