



**PSIKOEDUKASI KONSELING SEBAYA DAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP NEGERI 16
GRESIK**

*Peer Counselor and Psychological First Aid Training to Improve Adolescents' Mental
Health at Junior High School 16 Gresik*

**Valina Khiarin Nisa¹, Khairudin Che Tak², Hana Izdihar³, Muhammad Aldo Setiawan⁴, Andini
Damayanti¹, Tiara Diah Sosialita¹**

¹Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, ²Faculty of Social Sciences & Liberal Arts UCSI
University Malaysia, ³Fakultas Ilmu Budaya Universitas Airlangga, ⁴Fakultas Teknologi
Maju dan Multidisiplin Universitas Airlangga

Jalan Airlangga No. 4-6, Surabaya, Kampus B Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

*Alamat Korespondensi : valinanisa@psikologi.unair.ac.id

(Tanggal Submission: 31 Januari 2025, Tanggal Accepted : 23 Maret 2025)



Kata Kunci :

*Pelatihan,
Konselor
Sebaya,
Pertolongan
Pertama
Psikologis*

Abstrak :

Salah satu permasalahan yang muncul pada remaja di Kecamatan Kedamean Gresik adalah meningkatnya kasus perundungan dan kekerasan seksual. Berdasarkan wawancara dengan Kepala SMP N 16 Gresik, terjadi peningkatan kasus perundungan sebesar 20 persen di tahun 2025 dibandingkan tahun sebelumnya. Penulis berinisiatif untuk mengadakan pelatihan konselor sebaya dan pertolongan pertama psikologis untuk mencegah kasus perundungan dan kekerasan di SMP N 16 Gresik. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja, melatih kemampuan dasar menjadi pendengar yang baik dan kemampuan memberikan pertolongan pertama psikologis, serta mencegah terjadinya kasus perundungan di kalangan sekolah. Penulis menggunakan metode penelitian mix-method (kualitatif berupa wawancara semi terstruktur dan kuantitatif berupa analisis t-test untuk mengetahui efektivitas pelatihan). Wawancara semi terstruktur dilakukan untuk mendapatkan informasi narasi pengalaman peserta pasca mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, wawancara dan analisis data uji data t-test, pelatihan konselor sebaya dan pertolongan psikologis pertama terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja, meningkatkan pemahaman pencegahan perundungan dan peningkatan kemampuan siswa untuk menjadi pendengar yang baik. Selama 4 sesi pelatihan, peserta berpartisipasi secara aktif dalam

menerapkan tiga prinsip pertolongan pertama psikologis, yaitu melihat, mendengar dan menghubungkan ke profesional. Pelatihan ini juga direncanakan menjadi program tahunan OSIS SMP N 16 Gresik, sehingga dapat memberikan dampak jangka panjang untuk kesehatan mental remaja dan pencegahan perundungan di kawasan SMP N 16 Gresik. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikoedukasi konselor sebaya dan pertolongan pertama psikologis terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjadi pendengar yang baik dan kepedulian kesehatan mental remaja.

Key word :

*Training, Peer
Counselor,
Psychological
First Aid*

Abstract :

One of the issues emerging among adolescents in Kedamean District, Gresik, is the increasing cases of bullying and sexual violence. Based on an interview with the Principal of SMP N 16 Gresik, bullying cases increased by 20 percent in 2025 compared to the previous year. The author took the initiative to conduct peer counselor training and psychological first aid to prevent bullying and violence at SMP N 16 Gresik. The purpose of this training is to raise awareness of the importance of mental health among adolescents, train basic skills in being a good listener and providing psychological first aid, as well as prevent bullying cases within the school environment. The author employed a mixed-method research approach, combining qualitative methods through semi-structured interviews and quantitative methods through t-test analysis to determine the effectiveness of the training. The semi-structured interviews were conducted to gather narrative experiences from participants after attending the training. Based on the implementation of the program, interviews, and data analysis using the t-test, the peer counselor training and psychological first aid proved effective in increasing adolescents' awareness of mental health, enhancing their understanding of bullying prevention, and improving their ability to be good listeners. Throughout the four training sessions, participants actively engaged in applying the three principles of psychological first aid: observing, listening, and connecting individuals to professionals. This training is also planned to become an annual program of the student council (OSIS) at SMP N 16 Gresik, ensuring a long-term impact on adolescent mental health and bullying prevention within the school. It can be concluded that the psychoeducational training on peer counseling and psychological first aid has been effective in increasing adolescent awareness of the importance of being good listeners and fostering concern for mental health.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdihar, H., Setiawan, M. A., & Damayanti, A. (2025). Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di SMP Negeri 16 Gresik. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1199-1211. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi pendidikan formal yang berperan sebagai rumah kedua bagi remaja, di mana mereka diharapkan dapat belajar dan berkembang dalam lingkungan yang aman serta nyaman. Mengingat bahwa remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, lingkungan ini



memainkan peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka (Santrock, 2021). Pada tahap perkembangan ini, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai menjalin pertemanan lebih erat dengan teman sebaya (*peers*), menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, mengeksplorasi hobi dalam kelompok, serta menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks (Steinberg, 2022).

Kedekatan dengan teman sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial remaja, termasuk dalam hubungan dengan orang tua. Ketidakseimbangan dalam relasi ini dapat memunculkan berbagai tantangan emosional dan psikologis, sehingga remaja membutuhkan dukungan yang memadai untuk menjaga kesejahteraan mentalnya. Dukungan tersebut perlu hadir dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk di sekolah, lingkungan keluarga, serta komunitas sosial yang lebih luas (García-Moya, 2020).

Namun, ironisnya, sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman justru kerap menjadi lokus utama terjadinya perundungan dan kekerasan. Perilaku agresif ini dapat berbentuk kekerasan verbal—seperti ejekan, makian, dan penghinaan terhadap nama orang tua—yang sering kali dianggap lumrah dalam interaksi sosial remaja, meskipun berdampak negatif terhadap korban. Selain itu, kekerasan fisik juga umum terjadi, terutama di antara remaja laki-laki, dalam bentuk pemukulan, cubitan, atau tendangan yang dilakukan baik sebagai bentuk dominasi sosial maupun dalam konteks permainan agresif yang dinormalisasi (Espelage *et al.*, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif bagi remaja. Program pendidikan karakter, konseling sebaya, serta intervensi psikososial dapat menjadi solusi dalam mengurangi kekerasan di sekolah dan membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Selain itu, peran guru dan tenaga kependidikan dalam membangun budaya sekolah yang positif juga sangat diperlukan untuk meminimalisir kasus perundungan serta meningkatkan kesejahteraan mental siswa (Olweus & Limber, 2022).



Gambar 1. Penulis melakukan wawancara pada Kepala SMP Negeri 16 Gresik

Berdasarkan data sekunder dan wawancara dengan kepala SMP N 16 Gresik beserta wakil bidang kurikulum, kasus perundungan di Kabupaten Gresik mengalami peningkatan sejumlah 200 kasus di tahun 2024, termasuk di lingkungan SMP Negeri 16 Gresik. Bentuk-bentuk perundungan dan kekerasan yang terjadi di lingkungan sekolah cukup variatif. Sepanjang tiga tahun terakhir, kasus perundungan yang menjadi sorotan para guru dan wali murid adalah ejekan terhadap tubuh (*body shaming*), seperti mengejek warna kulit, tinggi badan serta merundung anak-anak yang memiliki level intelektualitas di bawah rata-rata. Terdapat 50 kasus kekerasan fisik, serta 70 kasus kekerasan verbal. Tidak hanya itu, kasus kekerasan verbal berbasis daring juga mengalami peningkatan dari 45 kasus

menjadi 79 kasus. Tidak dapat dipungkiri, penggunaan media sosial selain memberikan dampak positif juga memberikan peluang ruang perundungan apabila tidak digunakan dengan bijaksana. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling, banyak siswa menggunakan media sosial untuk membuat akun alternatif (*second account*) untuk berteman dengan orang yang dikenal di ruang virtual. Kondisi ini berpotensi menimbulkan permasalahan jika ternyata orang yang dikenal di ruang virtual bukan orang baik dan justru mencelakakan diri siswa. Beberapa siswa pernah menjadi korban kekerasan psikis di media sosial, pencemaran nama baik, penyebaran foto tanpa izin, serta bocornya permasalahan pribadi melalui akun anonim. Hal ini diperparah dengan kecenderungan siswa untuk terlalu terbuka di media sosial pada orang yang tak dikenal, daripada bercerita kepada teman-teman yang sudah dikenal ataupun guru Bimbingan Konseling. Penulis juga mewawancarai siswa-siswi yang tergabung dalam program OSIS-MPK, mereka membutuhkan program kerjasama yang berfokus pada kesehatan mental remaja, manajemen konflik dengan orangtua, serta keinginan siswa siswi untuk lebih didengar permasalahannya.

Melihat kompleksitas permasalahan yang telah diuraikan, diperlukan intervensi psikoedukasi yang menekankan pentingnya peran konselor sebaya serta pertolongan pertama psikologis (PFA) bagi remaja. Tujuan utama dari psikoedukasi ini adalah meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, sekaligus membekali siswa dengan keterampilan untuk menjadi konselor sebaya yang mampu menerapkan prinsip dasar dalam pertolongan pertama psikologis, yaitu melihat, mendengar, dan menghubungkan (*Look, Listen, and Link*) (World Health Organization, 2021).

Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman secara fisik dan psikologis, serta mendukung konsep sekolah ramah anak yang menekan angka perundungan dan kekerasan di lingkungan pendidikan (Bauman *et al.*, 2022). Selain memberikan manfaat bagi individu yang menerima dukungan, keberadaan konselor sebaya juga mendorong budaya empati, komunikasi yang sehat, serta peningkatan keterampilan sosial di antara siswa (Saarento *et al.*, 2020).

Agar program ini dapat berkelanjutan dan berdampak luas, penting bagi sekolah untuk menjadikannya sebagai salah satu program unggulan, dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk guru bimbingan konseling, psikolog, dan tenaga profesional lainnya, guna memberikan pendampingan serta evaluasi program secara berkala. Selain itu, kolaborasi dengan tenaga profesional akan memastikan bahwa kasus yang membutuhkan intervensi lebih lanjut dapat ditangani dengan tepat, sehingga keberhasilan program ini tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga membentuk sistem pendukung (*support system*) yang lebih kuat di lingkungan sekolah (Lövgren & Backström, 2023).

Urgensi Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti tekanan akademik, perundungan, serta perubahan emosional yang signifikan. Di SMP Negeri 16 Gresik, siswa tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga dinamika sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, implementasi pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (PFA) di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis dalam upaya preventif untuk menangani isu-isu kesehatan mental yang dihadapi siswa.

Pelatihan ini memiliki beberapa manfaat utama, di antaranya:

1. **Meningkatkan kesadaran** siswa dan tenaga pendidik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami tanda-tanda awal gangguan psikologis.
2. **Membekali siswa dan guru dengan keterampilan dasar** dalam memberikan dukungan emosional kepada individu yang mengalami tekanan psikologis, sehingga mereka dapat merespons dengan empati dan tindakan yang tepat.

3. **Menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan suportif**, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan aman untuk mengekspresikan perasaan serta mencari bantuan ketika menghadapi masalah.

Dengan diterapkannya pelatihan ini, SMP Negeri 16 Gresik dapat menjadi institusi pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memberikan perhatian yang serius terhadap kesejahteraan mental siswa. Keberadaan sistem dukungan semacam ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran (Waters *et al.*, 2021). Selain itu, studi oleh O'Reilly *et al.* (2022) menekankan bahwa pelatihan kesehatan mental berbasis sekolah dapat meningkatkan kesiapan siswa dan guru dalam menghadapi serta mengelola tekanan psikologis.

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah *mix-method*, yaitu menggunakan wawancara *focus group discussion* dengan siswa-siswi SMP Negeri 16 Gresik, yang dilanjutkan dengan pre-test (sebelum kegiatan) dan post-test (setelah kegiatan). Proses wawancara awal dengan pimpinan sekolah dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depht interview*) Ada tiga permasalahan utama di sekolah yang menjadi perhatian bersama, yaitu permasalahan perundungan, tekanan psikologis dan teman sebaya (adanya grup/kelompok yang memicu munculnya kesenjangan sosial dan permasalahan psikologis). Tiga permasalahan ini menjadi bahan utama dalam penyusunan modul psikoedukasi pelatihan pertolongan pertama psikologis.

Kegiatan pengabdian berlangsung mulai 10 Desember 2024-28 Januari 2025. Bentuk kegiatan berupa pelatihan psikoedukasi Pertolongan Pertama Psikologis dan Konseling Sebaya yang terbagi menjadi empat pertemuan. Dua pertemuan diselenggarakan secara luring, bertempat di SMP Negeri 16 Gresik (luring) dan zoom meeting (daring). Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan berupa survei lapangan, wawancara tahap awal dan identifikasi masalah, penetapan kerjasama dengan mitra pelaksana (lembaga konsultasi) dan mitra sasaran (SMP Negeri 16 Gresik), serta penyusunan modul psikoedukasi pertolongan pertama psikologis diikuti dengan pedoman konseling sebaya. Persiapan berlangsung sejak November hingga Desember 2024. Modul Psikoedukasi selesai pada bulan Januari 2025, yang terdiri dari modul materi, praktek bersama dan modul mandiri, berisi sejumlah aktivitas yang dapat dilakukan secara mandiri setelah menyelesaikan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tema besar dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah membekali peserta dengan keterampilan dasar dalam memberikan dukungan emosional dan menjadi konselor sebaya. Pelaksanaan dimulai pada tanggal 3 Januari – 28 Januari 2025. Tahap pelaksanaan terbagi menjadi empat sesi sebagai berikut:

Sesi 1: Pengantar dan Pemahaman Dasar

Tujuan dari sesi 1 adalah memberikan pemahaman dasar tentang pentingnya pertolongan pertama psikologis dan konselor sebaya. Kegiatan ini dibuka dengan sambutan dari pelaksana dan mitra sasaran, perkenalan narasumber dan fasilitator yang akan mendampingi peserta selama empat pekan secara *hybrid*. Di sesi pertama, penulis dan tim juga menampung harapan dari peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan ini. Materi utama yang disampaikan di sesi 1 adalah definisi pertolongan pertama psikologis (PFA) dan konselor sebaya, pentingnya peran konselor sebaya

dalam mendukung kesehatan mental, serta etika dan prinsip dasar: kerahasiaan, empati, non-judgmental. Di akhir sesi pertama akan diselenggarakan refleksi bersama tentang tantangan yang sering dihadapi remaja/teman sebaya.

Sesi 2: Keterampilan Dasar dalam Pertolongan Pertama Psikologis

Tujuan dari sesi kedua ini adalah Melatih keterampilan praktis dalam memberikan dukungan emosional. Beberapa kompetensi yang akan dilatih di pertemuan kedua adalah teknik mendengarkan secara aktif, kemampuan mengidentifikasi emosi dasar manusia dan kebutuhan dasar manusia yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Penulis bersama fasilitator juga akan menjelaskan tiga prinsip utama dalam Pertolongan Pertama Psikologis (PFA), yaitu Melihat, Mendengar, dan Menghubungkan (*Look, Listen, and Link*). Prinsip ini dikenal dengan istilah 3L, yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO, 2018) sebagai pedoman dalam memberikan dukungan psikososial kepada individu yang mengalami tekanan emosional atau psikologis akibat peristiwa traumatis.

Penjelasan 3L dalam Pertolongan Pertama Psikologis yang juga menjadi bagian dari modul psikoedukasi adalah sebagai berikut

1. Melihat (Look)

- Mengidentifikasi individu yang mengalami stres psikologis atau membutuhkan bantuan.
- Memperhatikan tanda-tanda fisik maupun emosional seperti ekspresi cemas, kebingungan, atau kesedihan mendalam.
- Memastikan keamanan lingkungan sebelum memberikan bantuan.

2. Mendengar (Listen)

- Memberikan perhatian penuh dengan mendengarkan secara aktif dan empati.
- Menghindari memberikan penilaian atau menyela saat seseorang berbicara.
- Mengajukan pertanyaan terbuka yang membantu individu mengekspresikan perasaannya.

3. Menghubungkan (Link)

- Mengarahkan individu kepada sumber daya atau layanan yang tepat, seperti profesional kesehatan mental, kelompok dukungan, atau layanan sosial.
- Mendorong individu untuk mengakses dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas.
- Memberikan informasi yang akurat dan relevan mengenai bantuan yang tersedia.

Sesi kedua dalam pelatihan mencakup latihan simulasi studi kasus, di mana peserta akan berlatih menerapkan prinsip 3L dalam situasi nyata. Simulasi ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam memberikan pertolongan pertama psikologis dan dukungan emosional kepada individu yang membutuhkan. Setelah latihan simulasi, peserta akan menerima umpan balik dari fasilitator dan peserta lain untuk meningkatkan efektivitas pendekatan mereka.

Di akhir sesi, penulis akan memfasilitasi diskusi refleksi, yang berfokus pada kendala yang dihadapi peserta saat memberikan pertolongan pertama psikologis, serta strategi untuk menjaga keseimbangan emosi saat membantu orang lain. Refleksi ini bertujuan untuk membantu peserta memahami pentingnya self-care dalam peran mereka sebagai konselor sebaya atau pendukung psikososial.

Sesi 3: Peran dan Teknik sebagai Konselor Sebaya

Tujuan utama dari sesi ketiga pelatihan adalah memberikan peserta pemahaman dan keterampilan dasar dalam konseling sebaya. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang perbedaan antara konselor sebaya dan psikolog profesional, serta pengenalan terhadap teknik dasar konseling seperti parafrase, refleksi, dan penggunaan pertanyaan terbuka. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman tentang pentingnya mengenali batasan diri mereka sebagai konselor sebaya.

Dalam sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari melalui role-play, menggunakan studi kasus terkait penyelesaian konflik pertemanan dan keluarga, serta pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam mendukung teman sebaya. Di akhir sesi, peserta berdiskusi mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga hubungan yang sehat antar teman sebaya, serta cara merujuk individu kepada profesional apabila masalah yang dihadapi terlalu berat untuk ditangani secara sebaya.

Pelatihan ini sejalan dengan pendekatan konseling berbasis teman sebaya yang diakui dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Wright *et al.* (2021) menekankan bahwa keterampilan dasar dalam konseling seperti mendengarkan aktif, memberikan umpan balik yang membangun, serta kemampuan untuk merujuk individu kepada profesional saat dibutuhkan sangat penting dalam pelaksanaan konseling sebaya. Selain itu, Muller & Stone (2019) menyatakan bahwa latihan langsung seperti role-play dapat memperkuat pemahaman peserta terhadap teori konseling, sekaligus memberikan pengalaman praktis yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan interpersonal.

Sesi 4: Pemantapan dan Evaluasi

Tujuan dari sesi terakhir ini adalah mengintegrasikan pembelajaran dan mengevaluasi efektivitas pelatihan. Sesi keempat dimulai dengan memberikan kesimpulan dari serangkaian aktivitas yang telah dilakukan selama 4 pekan serta berbagi pengalaman baik fasilitator maupun peserta selama pelatihan berlangsung. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi akhir, dimana peserta akan diberikan situasi yang kompleks untuk diselesaikan secara berkelompok dan evaluasi dari fasilitator. Rencana tindak lanjut dilakukan untuk menerapkan aktivitas jangka panjang pada peserta, serta sejumlah seremonial penutupan seperti pembagian sertifikat bagi peserta terbaik, foto bersama dan kesan pesan.

3. Tahap Evaluasi dan Komitmen Jangka Panjang

Pada tahap evaluasi, penulis merangkum umpan balik dari peserta dan evaluasi modul mandiri yang telah dikerjakan peserta. Penulis bekerja sama dengan fasilitator untuk memberikan saran personal yang menunjang komitmen jangka panjang peserta untuk bisa mengimplementasikan prinsip pertolongan pertama psikologis.

Lokasi dan sasaran kegiatan

SMP Negeri 16 Gresik adalah sebuah sekolah menengah pertama negeri yang terletak di Desa Kedamean, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Dengan lokasi yang strategis, sekolah ini berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas yang mempersiapkan siswa untuk menjadi generasi yang cerdas, berkarakter, dan mampu bersaing di tingkat global. Dilengkapi dengan fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik yang profesional, SMP Negeri 16 Gresik fokus tidak hanya pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan aspek non-akademik siswa. Lingkungan sekitar sekolah yang kondusif mendukung kegiatan belajar-mengajar, sementara akses yang mudah dijangkau memudahkan siswa dan masyarakat dalam mengakses pendidikan berkualitas. Keberadaan SMP Negeri 16 Gresik sangat penting sebagai pusat pendidikan yang memenuhi kebutuhan masyarakat setempat dalam menciptakan pendidikan yang unggul bagi remaja.

Referensi terkait dengan pentingnya lokasi sekolah dan fasilitas pendidikan yang mendukung keberhasilan akademik siswa, termasuk peran lingkungan sekitar dalam meningkatkan kualitas pendidikan, dapat ditemukan dalam kajian oleh Hernandez *et al.* (2019) yang menyebutkan bahwa keberadaan fasilitas yang memadai dan lingkungan yang kondusif berkontribusi pada perkembangan akademik dan emosional siswa. Studi oleh Tshand & Rodrigues (2020) juga

menekankan pentingnya peran sekolah dalam memfasilitasi pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Konselor Sebaya dan Pertolongan Pertama Psikologis ini dilaksanakan selama empat pekan dengan menggunakan dua metode pembelajaran yang memadukan pertemuan tatap muka di SMP Negeri 16 Gresik dan sesi daring melalui platform Zoom Meeting. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah SMP Negeri 16 Gresik, dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta sebelum mengikuti pelatihan. Setelah itu, sesi materi disampaikan oleh penulis dan tim pengajar dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Sebanyak 70 siswa-siswi yang tergabung dalam OSIS-MPK SMP Negeri 16 Gresik, 8 wali kelas, serta 4 guru bimbingan konseling berpartisipasi dalam pelatihan ini.

Program pelatihan semacam ini dapat sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan psikologis dan sosial siswa. Menurut Brown & Evans (2020), penggunaan kombinasi metode tatap muka dan daring dalam pelatihan dapat memfasilitasi fleksibilitas dan aksesibilitas, memungkinkan peserta untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran dengan cara yang lebih dinamis dan interaktif. Selain itu, penelitian oleh Smith *et al.* (2021) menunjukkan bahwa pelatihan yang melibatkan berbagai kelompok, termasuk guru dan wali kelas, dapat menciptakan ekosistem yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Sesi pertama dalam pelatihan ini membahas konsep dasar Konseling Sebaya, mencakup definisi serta urgensinya dalam konteks kesejahteraan psikologis remaja. Konseling sebaya didefinisikan sebagai suatu proses konsultasi yang dilakukan antara individu yang memiliki kesetaraan usia atau status sosial, dengan tujuan memberikan dukungan emosional, solusi atas permasalahan, serta membantu individu lain dalam mengelola stres dan tekanan psikologis (Brown dkk., 2020). Urgensi dari konseling sebaya terletak pada kemampuannya dalam menyediakan ruang aman bagi individu untuk berbagi perasaan tanpa takut dihakimi. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan adanya pemahaman yang lebih mendalam terkait permasalahan yang dihadapi karena adanya kesamaan pengalaman di antara teman sebaya (Harrison & Wright, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Studi yang dilakukan oleh Johnson dkk. (2021) mengungkapkan bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan penyelesaian masalah bagi remaja yang mengalami tekanan emosional. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Carter (2022) menunjukkan bahwa adanya sistem dukungan dari teman sebaya dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama pada remaja yang menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Dengan mempertimbangkan urgensi serta manfaat yang telah terbukti melalui penelitian, pelatihan ini berhasil memberikan peserta keterampilan dasar dalam konseling sebaya, yang penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Pelatihan ini juga berperan dalam mendorong terbentuknya ekosistem sekolah yang mendukung kesehatan mental, dengan tujuan menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan inklusif bagi seluruh siswa. Oleh karena itu, penerapan konseling sebaya di sekolah diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa, yang berkontribusi pada pembentukan karakter dan pengelolaan stres yang lebih baik di kalangan remaja (Baker *et al.*, 2021).

Penerapan program konseling sebaya yang terintegrasi dalam sistem sekolah juga telah terbukti dapat mengurangi perundungan dan memperbaiki iklim sosial di sekolah (Saarento *et al.*, 2020). Program semacam ini tidak hanya membantu siswa yang menerima konseling, tetapi juga memberi kesempatan kepada mereka yang menjadi konselor untuk mengembangkan keterampilan sosial dan empati yang berkelanjutan (McCauley *et al.*, 2019). Dengan demikian, pelatihan konseling

sebaya tidak hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga bagi komunitas sekolah secara keseluruhan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional siswa.

Sesi penyampaian materi dalam pelatihan ini berlangsung selama 120 menit, diikuti dengan sesi tanya jawab selama 30 menit. Pertanyaan yang diajukan dapat muncul baik selama sesi materi maupun dalam sesi diskusi setelah pemaparan selesai. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi praktek selama 60 menit, di mana mereka dibagi berpasangan untuk melakukan simulasi konseling sebaya. Dalam simulasi ini, satu peserta berperan sebagai konselor, sementara yang lain bertindak sebagai konseli, yaitu individu yang menyampaikan permasalahannya.

Selama sesi latihan, peserta diwajibkan menerapkan prinsip-prinsip dasar konseling sebaya, yaitu empati, sikap non-judgmental, serta kemampuan mendengarkan secara aktif (Elliot *et al.*, 2020). Selain itu, peserta juga menerapkan prinsip pertolongan pertama psikologis, yang mencakup aspek melihat, mendengar, dan menghubungkan (World Health Organization, 2018). Rotasi peran antara konselor dan konseli dilakukan untuk memberikan pengalaman yang lebih komprehensif dalam memahami kedua perspektif tersebut.

Aspek penting yang ditekankan dalam sesi ini mencakup penerapan etika konseling, menjaga kerahasiaan informasi dalam bentuk apa pun, serta memastikan kesadaran akan batasan konseling sebaya. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai etika konseling melalui media daring, termasuk prinsip keamanan dalam komunikasi digital (Jones & Davidson, 2021). Selain itu, pelatihan ini menggarisbawahi pentingnya identifikasi gejala gangguan klinis, di mana konselor sebaya diharuskan untuk merujuk konseli ke tenaga profesional, seperti psikolog atau psikiater, apabila ditemukan indikasi gangguan mental yang memerlukan intervensi lebih lanjut (American Psychological Association, 2020).

Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa siswa-siswi di SMP Negeri 16 Gresik memperoleh wawasan baru, khususnya dalam memahami dan merespons permasalahan yang dialami orang lain dengan lebih empati. Mereka belajar untuk tidak meremehkan atau membandingkan masalah seseorang dengan pengalaman pribadi mereka sendiri. Berdasarkan wawancara dengan salah satu peserta, BL, ia mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti pelatihan ini, ia sering kali menganggap masalah orang lain lebih ringan dibandingkan dengan permasalahan yang ia hadapi sendiri. Namun, setelah mengikuti pelatihan, BL mulai memahami pentingnya mengosongkan pikirannya terhadap masalah pribadinya saat menjalankan peran sebagai konselor sebaya, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih objektif dan empatik kepada teman-temannya.

Pelatihan ini juga memberikan manfaat ganda bagi peserta. Ketika berperan sebagai konselor sebaya, mereka belajar untuk mengesampingkan persoalan pribadi sementara waktu dan fokus pada kebutuhan emosional orang lain. Sebaliknya, ketika menjadi konseli, mereka diajarkan untuk lebih asertif dalam mengungkapkan perasaan, mengidentifikasi penyebab emosinya, serta memahami dampak dari perilaku yang muncul akibat perasaan tersebut.

Melalui pengalaman ini, peserta tidak hanya memperoleh keterampilan dasar dalam konseling sebaya, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis dalam lingkungan sekolah. Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat menjadi strategi efektif dalam membangun ekosistem sekolah yang lebih suportif dan responsif terhadap tantangan psikologis yang dihadapi siswa. Penelitian oleh Curran & Wexler (2020) menekankan bahwa program konseling sebaya dapat meningkatkan keterampilan sosial dan empati siswa, sehingga mereka lebih mampu memberikan serta menerima dukungan emosional secara efektif. Selain itu, studi oleh Wright *et al.* (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling sebaya dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.



Gambar 2. Pemaparan Materi oleh Penulis dan tim



Gambar 3. Foto bersama Peserta Pelatihan yang bersedia melakukan praktek konseling sebaya



Gambar 4. Foto bersama dengan peserta dan guru BK SMP N 16 Gresik

Setelah sesi materi, diskusi, dan praktik selesai, seluruh peserta diwajibkan untuk mengisi lembar evaluasi dan mengikuti post-test. Lembar evaluasi berisi pertanyaan-pertanyaan kualitatif yang meminta refleksi, masukan, dan kesan dari peserta setelah mengikuti pelatihan. Sedangkan post-test terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta berubah setelah mengikuti pelatihan tersebut. Untuk mengukur efektivitas program psikoedukasi tentang konseling sebaya dan pertolongan pertama psikologis, uji statistik dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan post-test menggunakan paired sample t-test. Uji t-test ini digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih, terutama untuk data numerik yang terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, paired sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata pada sampel yang berpasangan (Field, 2024).

Tabel I. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

		W	p	
PRETEST	-	POSTTEST	0.981	0.100

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Sebelum melakukan uji t-test, penulis perlu menjalankan uji normalitas terlebih dahulu untuk memastikan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai koefisien $\rho = 0.1$. Karena nilai p lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga uji t dapat dilanjutkan.

Tabel II. Hasil Paired Sample t-test

			statistic	df	P	Effect Size
PRETES	POSTTEST	Student's T	-8.91	115	< .001	Cohen's d 0.827

Note. H_a Measure I < 2

Tabel III. Perbedaan Rata-Rata Pretest dan Posttest

	N	Mean	Median	SD	SE
PRETES	70	160	160	24.6	2.28
POSTTEST	70	181	179	11.8	1.10

Hasil analisis ukuran efek menggunakan Cohen's d menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi tentang konseling sebaya dan pertolongan pertama psikologis dapat dikategorikan sebagai kuat. Berdasarkan klasifikasi Cohen, ukuran efek dinilai lemah jika koefisiennya kurang dari 0,4, sedang jika berada dalam rentang 0,5 hingga 0,7, dan kuat apabila nilainya antara 0,8 hingga 2,0. Berdasarkan perhitungan, koefisien Cohen's d yang diperoleh adalah 0,827, yang mengindikasikan efektivitas pelatihan berada dalam kategori yang kuat. Hasil uji statistik menggunakan paired t-test juga mendukung temuan ini, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta mengenai penerapan konseling sebaya dan pertolongan pertama psikologis. Hasil uji $t(115) = 8,91$ dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest, yang mengindikasikan efektivitas psikoedukasi tersebut.

Pelatihan yang berfokus pada konseling sebaya dan pertolongan pertama psikologis telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan yang signifikan dalam hasil pretest dan posttest. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Greene & Copeland (2020) yang menemukan bahwa program psikoedukasi yang melibatkan pendekatan berbasis konseling sebaya memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman dan keterampilan peserta dalam memberikan dukungan emosional kepada teman sebaya. Selain itu, Martinez & Richards (2022) dalam penelitian mereka juga menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis seperti pertolongan pertama psikologis dapat meningkatkan kesiapan individu dalam memberikan dukungan psikologis dasar yang efektif di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada LPPM Universitas Airlangga dan RKAT Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, yang telah memberikan bantuan hibah penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat dan penelitian ini. Terima kasih kepada DIPP Universitas Airlangga yang juga



membantu dalam membuat video psikoedukasi pertolongan pertama psikologis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 16 Gresik selaku mitra sasaran dan rekan-rekan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang turut membantu menjadi fasilitator selama pelatihan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Guidelines for psychological interventions in schools*. Washington, DC: APA.
- Baker, M., McIntosh, J., & Carpenter, C. (2021). Peer support programs and mental health outcomes in schools: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01340-8>
- Brown, P., Smith, J., & Taylor, K. (2020). Peer counseling and adolescent mental health: A review of effective practices. *Journal of Adolescent Psychology*, 35(4), 512–527. <https://doi.org/10.1037/ado0000045>
- Brown, S., & Evans, L. (2020). Blended learning in school-based mental health training: Effectiveness and student engagement. *Journal of School Health*, 90(6), 479–488. <https://doi.org/10.1111/josh.12878>
- Curran, T., & Wexler, L. (2020). Peer counseling and youth well-being: The impact of peer support programs in schools. *Journal of School Psychology*, 82(3), 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.01.003>
- Elliot, R., Watson, J., & Goldman, R. (2020). Empathy in peer counseling: A foundational approach. *Journal of Counseling Research*, 37(2), 145–162. <https://doi.org/10.1002/jcop.22545>
- Espelage, D. L., Low, S., Anderson, C., & De La Rue, L. (2021). Bullying in schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. *American Psychologist*, 76(7), 1102–1115. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2017). *The Johns Hopkins guide to psychological first aid*. Oxford University Press.
- García-Moya, I. (2020). *The importance of connectedness in student-teacher relationships: Implications for school well-being*. Springer.
- Gonzalez, R., Brown, K., & Roberts, L. (2019). The effectiveness of peer counseling programs in enhancing emotional intelligence and social skills among adolescents. *Journal of Psychological Research*, 35(2), 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.018>
- Greene, A., & Copeland, M. (2020). Enhancing peer support programs: Impact on school climate and mental health literacy. *Journal of School Counseling*, 48(2), 67–81. <https://doi.org/10.1037/scp0000196>
- Harrison, L., & Wright, M. (2019). The role of peer support in adolescent development. *International Journal of School Psychology*, 28(3), 304–319. <https://doi.org/10.1016/j.ijjsp.2019.03.009>
- Hawley, L., Stein, G., & Smith, M. (2014). Building empathy in peer counseling: The role of active listening and non-judgmental behavior. *Journal of Counseling and Development*, 92(3), 234–242. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.tb00292.x>
- Hernandez, A., Bell, M., & Wright, C. (2019). The impact of school facilities on academic achievement and well-being: A review of the literature. *Journal of Educational Administration*, 57(5), 523–537. <https://doi.org/10.1108/JEA-10-2018-0192>
- Jones, S., & Davidson, B. (2021). Ethical considerations in online counseling: A school-based approach. *Digital Mental Health Journal*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.1016/j.dmhj.2021.02.005>
- Johnson, R., Lee, T., & Martinez, P. (2021). Enhancing emotional well-being through peer counseling in schools. *Psychological Studies in Education*, 42(1), 120–135. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00591-4>



- Martinez, J. A., & Richards, P. (2022). The effectiveness of psychological first aid and peer counseling interventions: A meta-analysis. *Journal of Mental Health, 31*(4), 456–470. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2043548>
- McCauley, L. A., Dunsmuir, S., & Murray, C. (2019). Peer counseling in secondary schools: A review of the literature and implications for practice. *Journal of School Health, 89*(9), 722–731. <https://doi.org/10.1111/josh.12837>
- Muller, J., & Stone, W. (2019). Peer counseling in schools: Practical applications and benefits. *Journal of School Psychology, 54*(2), 43–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.01.001>
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2022). *Bullying prevention and intervention at school: Integrating research and practice*. Cambridge University Press.
- O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2022). Supporting mental health in schools: The impact of training teachers in mental health first aid. *School Mental Health, 14*(3), 320–334. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09480-1>
- Ruzek, J. I., Brymer, M. J., Jacobs, A. K., Layne, C. M., Vernberg, E. M., & Watson, P. J. (2007). Psychological first aid. *Journal of Mental Health Counseling, 29*(1), 17–49. <https://doi.org/10.17744/mehc.29.1.5nue6mr2plw8r896>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saarento, S., Kärnä, A., & Salmivalli, C. (2020). The role of peer support in promoting mental health: Evidence from the KiVa program. *Journal of Educational Psychology, 112*(3), 591–605. <https://doi.org/10.1037/edu0000406>
- Smith, D., & Carter, H. (2022). Mitigating anxiety and depression in adolescents through peer counseling programs. *Youth Mental Health Journal, 29*(2), 211–225. <https://doi.org/10.1016/j.ymhj.2022.05.002>
- Smith, P., Tan, L., & Roberts, C. (2021). Collaborative school mental health interventions: Integrating teacher and counselor roles for greater student support. *Journal of School Psychology, 63*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.004>
- Steinberg, L. (2022). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Tshand, A., & Rodrigues, L. (2020). Educational settings and their role in shaping student success: Insights from recent studies. *International Journal of Education and Development, 45*(3), 67–79.
- Wright, M. F., Harper, B. D., & Wachs, S. (2021). The effectiveness of peer mentoring and counseling in school settings: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review, 33*(1), 102–121. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09575-6>
- World Health Organization. (2018). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO.