

Penguatan Peran Siswa sebagai Konselor Sebaya melalui Pelatihan Konseling Dasar di SMAK St Arnoldus Yansen, Kupang, Nusa Tenggara Timur

Gracianus Edwin Tue P. Lejap*¹, Enasely Mega Wenyi Rohi², Dhiu Margaretha³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira

*e-mail: edwingracianus@gmail.com¹, enaselyrohi@unwira.ac.id², dhiumertha@gmail.com³

Abstrak

Siswa SMA sering menghadapi permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik yang membutuhkan pendampingan, namun belum semua sekolah memiliki sistem pendukung yang memadai dalam bentuk konseling sebaya. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mendampingi teman sebaya yang menghadapi berbagai permasalahan tersebut. Pelatihan dilaksanakan melalui metode interaktif seperti diskusi kelompok, simulasi (*role play*), dan studi kasus yang mendorong keterlibatan aktif peserta. Materi pelatihan mencakup konsep dasar konseling sebaya, keterampilan komunikasi efektif, teknik mendengarkan aktif, etika konseling, serta cara mengumpulkan data yang berarti dalam proses konseling. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan berjalan dengan lancar dan efektif. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Dampak Kegiatan: Dengan adanya pelatihan ini, siswa mampu menjadi agen perubahan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Peran, Konseling, Konselor sebaya, siswa

Abstract

High school students often face personal, social, and academic problems that require assistance, but not all schools have an adequate support system in the form of peer counseling. This training activity aims to equip participants with basic knowledge and skills to assist peers who face various problems. The training is conducted through interactive methods such as group discussions, simulations (*role play*), and case studies that encourage active participant involvement. The training materials include basic concepts of peer counseling, practical communication skills, active listening techniques, counseling ethics, and how to collect meaningful data in the counseling process. The results of the activity showed that the training ran smoothly and effectively. Participants showed increased understanding and ability to perform their peer counselors' roles. Impact of the Activity: With this training, students will be able to become agents of change who support mental health and emotional well-being in the school environment.

Keywords: Role, Counseling, Peer Counselor, Students

1. PENDAHULUAN

Peserta didik di lingkungan sekolah dihadapkan dengan berbagai masalah yang cukup beragam. Masalah tersebut meliputi masalah perundungan, perilaku membolos, perkelahian, sampai pada masalah kesehatan mental. Masalah ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, keluarga dan faktor dari dalam diri itu sendiri [1]. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial siswa di lingkungan sekolah terutama pada tugas belajar. Selain itu, kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial yang positif di kalangan teman sebaya semakin penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif di sekolah. Namun, seringkali siswa merasa kesulitan untuk mencari dukungan atau berbicara tentang masalah pribadi mereka dengan orang dewasa, seperti guru atau konselor. Mereka lebih cenderung berbicara dengan teman sebaya yang memiliki pemahaman dan pengalaman serupa. Oleh karena itu, konseling sebaya menjadi pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konseling sebaya didefinisikan sebagai proses di mana siswa dilatih dalam keterampilan membantu untuk menawarkan, di

bawah pengawasan, mendengarkan, dukungan, dan alternatif kepada siswa lain [2]. Pelatihan berbasis konseling singkat dapat menjadi bagian integral dari setiap program dukungan daring yang dimoderatori oleh rekan sejawat [3].

Adapun tugas konselor sebaya ini adalah menjadi rekan yang dapat menampung cerita dan keluh kesah dari teman sebaya dengan ditunjang dengan keterampilan dasar konseling. Para konselor sebaya diharapkan dapat membantu menurunkan ketegangan psikologis yang dialami oleh teman sebaya yang membutuhkan [4]. Pelatihan konseling sebaya sangat diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mendengarkan yang empatik dan positif, meningkatkan keterampilan komunikasi, memfasilitasi proses diskusi antar individu dan meningkatkan efektivitas intervensi [5]. Program pelatihan difokuskan pada lima bidang: pembentukan tim dan pengembangan kohesi kelompok; pengembangan pemahaman dan kesadaran diri dan orang lain; pengembangan keterampilan komunikasi yang lebih efektif; pengembangan prosedur umpan balik yang efektif; dan pengembangan keterampilan kepemimpinan, pemecahan masalah, dan intervensi. Ceramah, latihan tugas, situasi masalah yang disimulasikan, diskusi kelompok bermain peran, kegiatan ekspresif dan kreatif, dan alat bantu audio-visual digunakan untuk penyebaran informasi [6].

Melalui pelatihan ini, siswa dilatih untuk mengenali tanda-tanda kesulitan pada teman sebaya, memberikan bantuan yang sesuai, dan mengetahui kapan mereka harus merujuk masalah kepada pihak yang lebih kompeten, seperti konselor sekolah Dengan memfasilitasi siswa untuk menjadi konselor sebaya, diharapkan mereka dapat menciptakan sistem dukungan sosial yang kuat di sekolah, yang tidak hanya bermanfaat bagi individu yang membutuhkan bantuan, tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kepemimpinan siswa yang memberikan konseling dan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengembangkan perilaku prososial [7]. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan ketahanan remaja dalam menghadapi permasalahan dan perilaku yang berisiko untuk dicegah. Diperlukan adanya pelatihan progresif lanjutan untuk memastikan agar konseling sebaya dapat membantu mencari solusi atas peliknya permasalahan dan meningkatkan ketahanan siswa di sekolah [8]. Dengan demikian, pelatihan konseling sebaya ini memiliki potensi untuk memperkuat hubungan sosial antar siswa, mencegah timbulnya masalah yang lebih serius, dan menciptakan iklim sekolah yang lebih positif dan sehat. Manfaat pelatihan ini juga dapat mengantisipasi munculnya perilaku negatif remaja (kenakalan remaja), dan mampu memberikan nilai tambah dalam bidang pengetahuan dan keterampilan untuk anak-anak sehingga dapat membantu tugas guru bimbingan dan konseling [9].

Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah untuk meningkatkan keterampilan konseling sebaya siswa SMAK St Arnoldus Yansen sehingga dapat menjadi agen perubahan yang mendukung Kesehatan mental teman sebaya.

2. METODE

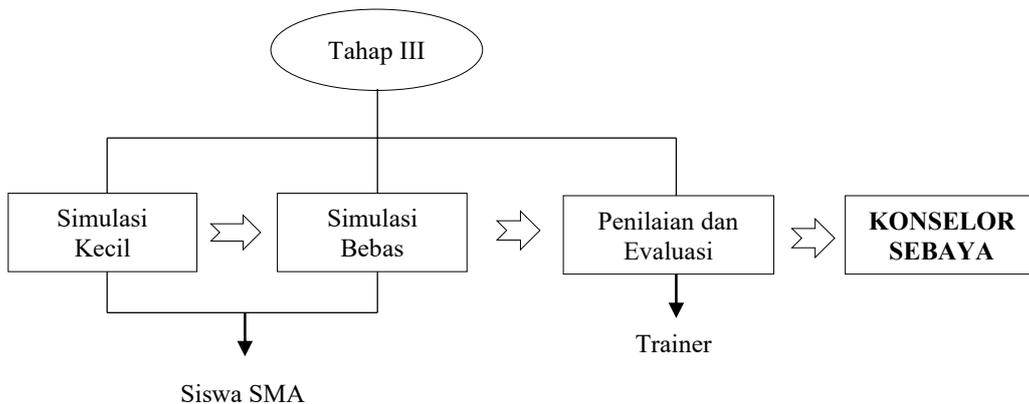
Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025 dengan jumlah peserta adalah 16 orang siswa kelas X dan XI. Kegiatan ini dibagi kedalam 3 (tiga) tahapan. **Tahap Pertama;** kegiatan pembukaan yang ditandai dengan persiapan peserta dan perkenalan oleh para peserta dan perkenalan tim. Setelah perkenalan, tim pelatih memastikan kembali kesiapan dari masing masing peserta yang dalam hal ini adalah kelompok siswa SMA. Pada tahap pertama ini pula siswa diberikan pre-test berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang konseling. **Tahap Kedua;** Pada tahap ini kegiatan akan dimulai dengan pemberian informasi tentang kode etik konseling dengan tujuan agar di dalam proses konseling sebaya, konselor sebaya: menghormati harkat dan martabat pribadi dan keyakinan konseli, memprioritaskan kepentingan konseli, tidak membedakan konseli atas dasar perbedaan budaya, ras, agama, membatasi diri, membuka diri sampai pada menjaga kerahasiaan informasi yang disampaikan. Selain itu tim pelatih juga menjelaskan tentang keterampilan dasar konseling beserta seluruh teknik dan pendekatan yang akan disesuaikan dengan kebutuhan dan masalah dari klien atau konseli. Selanjutnya tim juga menerangkan tentang cara pengumpulan data tentang masalah-

masalah yang terjadi dan bagaimana melakukan identifikasi secara terukur berkaitan dengan permasalahan yang terjadi. Terakhir adalah pelimpahan kasus yang berarti kalau permasalahan tidak dapat diselesaikan secara baik maka akan di alih tangan kepada yang lebih ahli atau yang lebih mampu menyelesaikannya.



Gambar 1. Alur kegiatan tahap 1 & 2 pelatihan konseling sebaya

Tahap Ketiga; Peserta dapat melakukan simulasi kecil di dalam beberapa kelompok dengan tujuan agar kemampuan dapat menguji dengan baik teknik dan pendekatan terhadap kasus atau masalah yang muncul berdasarkan analisis empirik. Selanjutnya para peserta baru bisa melakukan simulasi bebas dengan peserta diluar kelompok kecil sehingga membuat peserta lebih teruji lagi dengan karakteristik pribadi konseli yang berbeda. Setelah melakukan semua simulasi maka akan diberikan penilaian obyektif oleh tim penilai dan akan secara langsung dievaluasi dengan tujuan untuk melihat sejauh mana perkembangan pemahaman dan pelaksanaan konseling sebaya.

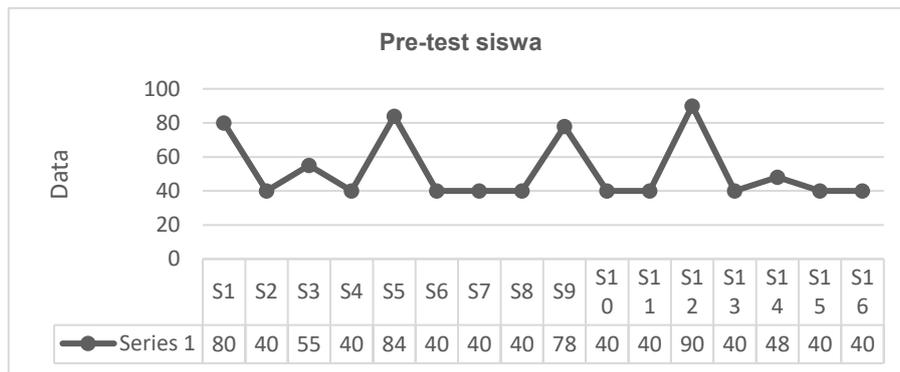


Gambar 2. Alur kegiatan tahap 3 pelatihan konseling sebaya

Setelah tahap ini siswa diberikan post-test untuk mengetahui pemahaman mereka tentang kegiatan yang telah dilakukan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini telah dilakukan dengan baik sesuai rencana yang telah disiapkan. Pelaksanaan Kegiatan dimulai dengan melalui tahapan sebagai berikut: Persiapan Kegiatan ini dimulai dengan sesi perkenalan kelompok dan tim pelatih. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat Kerjasama tim dalam proses pelatihan ini. Setelah melakukan perkenalan, konselor profesional sebagai *trainer* melakukan *pre-test* berupa uji pemahaman siswa. Tes ini berisikan 5 (lima) soal dengan pertanyaan yang perlu di isi atau di jawab oleh siswa tentang konsep konseling sebaya secara umum. Hasil dari *pre-test* dapat dilihat di table berikut:



Gambar 3. Grafik Hasil *pre-test* siswa

Dari hasil *pre-test* tersebut menunjukkan bahwa dari 16 peserta (siswa) pelatihan hanya terdapat 25 % dari total peserta yaitu 4 siswa yang mendapatkan nilai tertinggi hasil *pre-test*. Sedangkan 12 orang siswa mendapatkan nilai skor di bawah 75 sebagai standar nilai yang digunakan *trainer* untuk menilai pemahaman. Kesimpulan hasil ini menunjukkan Tingkat pemahaman yang rendah dari siswa tentang konsep konseling sebaya. Dengan demikian maka konselor profesional sebagai *trainer* mendahului kegiatan ini dengan memberikan beberapa materi sebagai bentuk awal dari pemahaman dasar konseling sebaya. Siswa diberikan informasi mengenai kode etik konseling, materi keterampilan dasar konseling, pengumpulan data, pengenalan kasus, identifikasi kasus dan pelimpahan kasus. Setelah melalui fase ini maka siswa diarahkan untuk masuk pada sesi penting yaitu agenda simulasi kelompok dan simulasi bebas. Total 16 siswa dibagi menjadi 2 (dua) kelompok. Satu kelompok berisi 8 (delapan) siswa sebagai *trainer* untuk melatih 8 (delapan) siswa lainnya. Selanjutnya adalah mempersiapkan materi pelatihan dan pembuatan modul konseling sebaya yang akan diberikan kepada seluruh peserta dan mitra kegiatan. Tujuannya adalah mempermudah siswa dalam berlatih secara teratur dan perlahan dengan memperhatikan beberapa aspek. Berikut adalah hasil penilaian kegiatan pelatihan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pelatihan konseling sebaya

Aspek yang dilatih	Persentase (%)	Keterangan
Memahami kode etik konseling	95 %	Memahami tanggung jawab konseling
Menguasai keterampilan dasar konseling	100 %	Mampu menerapkan keterampilan dasar secara efektif
Mengumpulkan data	92 %	Mampu memahami proses pengumpulan data
Mengenal kasus	95 %	Memahami berbagai masalah secara spesifik
Mengidentifikasi kasus	95 %	Mampu mengeksplorasi masalah secara spesifik

Berdasarkan isi tabel diatas, maka dari 6 aspek yang menjadi fokus pada kegiatan ini semuanya berada pada persentase tinggi. Dari aspek memahami kode etik konseling terlihat dengan persentase 95%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memahami tanggung jawab pelaksanaan konseling sebaya terutama pada kode etik konseling seperti bagaimana menjaga kerahasiaan informasi, berempati dan menghargai sampai pada kejujuran dan keterbukaan. Aspek selanjutnya adalah menguasai keterampilan dasar konseling terlihat dengan persentase 100 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu untuk menerapkan keterampilan dasar secara efektif sebagai pemula dimulai dari keterampilan *attending* sampai pada klarifikasi dan refleksi. Aspek mengumpulkan data dengan persentase sebesar 92%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu memperoleh informasi yang relevan, akurat, dan mendalam mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli (teman sebaya) melalui komunikasi yang terbuka dan empatik. Selanjutnya aspek mengenal kasus dengan persentase sebesar 95 %. Hal ini menunjukkan

bahwa siswa mampu memahami berbagai masalah secara tepat termasuk asal usul permasalahan yang variatif. Terakhir adalah mengidentifikasi kasus dengan persentase sebesar 95 % dimana siswa mampu mengeksplorasi masalah secara baik dan mendalam.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan

Setelah kegiatan simulasi tersebut maka trainer atau konselor profesional melakukan tes akhir atau *post-test* untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan konseling siswa. Hasil pengukuran dapat di lihat pada grafik ini:



Gambar 6. Grafik Hasil *post-test* siswa

Dari hasil *post-test* tersebut telah menunjukkan perubahan yang signifikan dimanadari 16 peserta (siswa) pelatihan mendapatkan nilai tertinggi hasil pengukuran dari nilai skor 75 sebagai standar nilai yang digunakan *trainer* untuk menilai pengetahuan dan keterampilan siswa di dalam kegiatan pelatihan ini. Kesimpulan hasil ini menunjukkan Tingkat pemahaman jadi lebih baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dari proses pelatihan yang diberikan kepada siswa melalui pemaparan materi sampai pada simulasi menunjukkan bahwa siswa memahami secara baik berkaitan dengan kode etik konseling, keterampilan dasar sampai pada mengidentifikasi kasus yang terjadi pada teman mereka. Selain itu siswa juga merasa bahwa kegiatan ini sangat penting bagi mereka karena membantu mereka menjadi pribadi yang Tangguh.

Hasil dari kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan konseling dasar mengalami peningkatan pemahaman terhadap peran konselor sebaya serta menunjukkan kemampuan dasar dalam mendengarkan aktif, memberikan empati, dan membantu teman sebaya menghadapi masalah ringan secara lebih terstruktur. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Hidayat (2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya mampu meningkatkan keterampilan interpersonal siswa dan memperkuat peran mereka dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga mendukung penelitian oleh Siregar (2019) yang menyatakan bahwa konselor sebaya dapat menjadi garda terdepan dalam menangani masalah psikososial ringan di kalangan remaja, khususnya dalam membangun relasi kepercayaan yang sulit dicapai oleh guru atau konselor profesional dalam konteks tertentu. Kesamaan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang melibatkan siswa sebagai agen perubahan mampu menciptakan jejaring dukungan emosional yang efektif di lingkungan sekolah.

Mengacu pada hasil tersebut maka sangat penting untuk menjadi seorang konselor sebaya dalam kehidupan akademik sebagai siswa. Selain mensosialisasikan peran dan fungsi bimbingan konseling tetapi juga dapat meningkatkan kompetensi diri (pribadi yang positif) agar mampu menjadi konselor, membantu memecahkan permasalahan teman sebaya melalui kegiatan konseling. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan manfaat yang positif bagi siswa sebaya untuk dapat menghindari hal-hal negatif yang terjadi di lingkungannya (Sarmin, 2017).

4. KESIMPULAN

Kegiatan **“Penguatan Peran Siswa sebagai Konselor Sebaya melalui Pelatihan Konseling Dasar”** di **SMAK St Arnoldus Yansen, Kupang, Nusa Tenggara Timur** telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar konseling bagi siswa. Melalui pelatihan ini, peserta memperoleh pengetahuan mengenai konsep dasar konseling, peran dan etika sebagai konselor sebaya, serta teknik-teknik dasar dalam membantu teman sebaya menghadapi masalah pribadi, sosial, maupun akademik. Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap sesama, meningkatkan kemampuan empati, dan memperkuat jaringan dukungan emosional di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil memperkuat kapasitas siswa sebagai agen positif dalam menciptakan iklim sekolah yang suportif dan sehat secara psikososial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unwira yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Handayani, H. L., Ghufron, S., & Kasiyun, S. (2020). Perilaku Negatif Siswa: Bentuk, Faktor Penyebab, Dan Solusi Guru Dalam Mengatasinya. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-Sd-An*, 7(2).
- [2] Mcintyre, D. R., Thomas, G. H., & Borgen, W. A. (2012). A Peer Counselling Model for Use in Secondary Schools. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 17(1), 29–36.
- [3] Lekka, F., Efstathiou, G., & Kalantzi-Azizi, A. (2015). The effect of counselling-based training on online peer support. *British Journal of Guidance and Counselling*, 43(1), 156–170.
- [4] Risnawaty, Widya, Sandi Kartasasmita, and Denrich Suryadi. 2019. “Peer Counselor Training for High School Students in West Jakarta.” *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 3(2):108–19.
- [5] Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people – Randomized clinical trial –. *Mental Health and Prevention*, 14 (August 2018).
- [6] Buck, M. R. (1977). *High School Setting*. 15(4), 362–366
- [7] Arief, Y. S., Krisnana, I., Kurnia, I. D., & Rachmawati, P. D. (2021). Peer Group Counseling in Improving Prosocial Behavior of Adolescent in Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 3(1), 18.

-
- [8] Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Strengthening the Capacity of Peer Counselors in Schools. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140–146.
- [9] Putri, A., & Hidayat, R. (2020). Efektivitas pelatihan konseling sebaya dalam meningkatkan keterampilan interpersonal siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 134–142.
- [10] Siregar, D. A. (2019). Peran konselor sebaya dalam penanganan masalah psikososial remaja di sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 45–52.
- [11] Salmiati, S., Rosmawati, R., & Lestari, M. (2018). Peer Counselor Training Untuk Mencengah Perilaku Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1(1), 62–69.