

## Pembentukan *Peer Counselor* Sebagai Upaya *Social Support* dan Upaya Preventif Terhadap Isu-Isu Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Kristen Duta Wacana

Angelina Dyah Arum Setyaningtyas<sup>1\*</sup> Dewi Soerna Anggraeni<sup>2</sup>, Komang Mahadewi Sandiasih<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>S1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

e-mail: angelina@mercubuana-yogya.ac.id <sup>1\*</sup>, dewisoerna@mercubuana-yogya.ac.id <sup>2</sup>

komangmahadewi@mercubuana-yogya.ac.id<sup>3</sup>

### Informasi Artikel

#### Article History:

Received : 9 Januari 2025  
Revised : 22 Mei 2025  
Accepted : 29 Juli 2025  
Published : 28 Oktober 2025

#### \*Korespondensi:

angelina@mercubuana-yogya.ac.id

#### Keywords:

Suicide, Peer-Based Counselor,  
University Students, Training,  
Psychological First Aid

Hak Cipta ©2025 pada Penulis.  
Dipublikasikan oleh Universitas  
Dinamika



Artikel ini *open access* di bawah lisensi  
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

10.37802/society.v6i1.929

**Society : Jurnal Pengabdian dan  
Pemberdayaan Masyarakat**

2745-4525 (Online)

2745-4568 (Print)

<https://ejournals.dinamika.ac.id/index.php/society>

### Abstract

*Mental health issues among university students have become an increasingly urgent concern, including at Duta Wacana Christian University (UKDW) Yogyakarta, which currently has around 3,500 active students. This community service program aimed to enhance social support and promote preventive efforts against mental health problems through the establishment of peer counselors within the campus environment. The program was implemented from January to March 2024, with student participants from the Counseling Division of LPKSK UKDW as the main target group. The implementation was carried out in several stages: participant selection, basic counseling skills training conducted over three sessions, roleplay practice, and a final stage involving the socialization of the counseling service flow and referral system. The results showed a significant increase in participants' knowledge and counseling skills, as evidenced by the paired samples t-test, which yielded a p-value of 0.016. The rise in average scores from pre-test to post-test, along with reduced score variance among participants, reflects the uniform effectiveness of the training provided. The implication of this program highlights that involving peer counselors can serve as an effective solution to the limited availability of professional counselors on campus. Moreover, it strengthens a community-based support ecosystem, empowers students as agents of change, and offers a scalable model for psychosocial intervention that could be replicated in other higher education settings.*

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental saat ini menjadi topik yang banyak dibicarakan oleh publik. Berdasarkan data WHO Global Estimates (World Health Organization., 2017), angka bunuh diri tertinggi berada pada usia 20 tahun, yang terjadi terutama di negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Salah satu kelompok rentan di usia tersebut adalah, kelompok mahasiswa. Kelompok mahasiswa memiliki isu kesehatan mental yang cukup tinggi. Individu dalam kisaran usia 20 hingga awal 30 tahun (Afifah, 2022), pada fase ini ada fase kritis yang sering disebut dengan fase *quarter life crisis*. Fase merupakan fase ketika individu merasa cemas, khawatir, ragu, dan cenderung menimbulkan ketidakstabilan atau bahkan merasa kehilangan arah karena ada adanya tuntutan capaian jati diri yang matang.

Apalagi ketika memulai bangku perkuliahan, akan ada banyak proses transisi dari kehidupan di sekolah ke rutinitas perkuliahan. Kondisi ini dikuatkan dengan hasil penelitian (Atqiya & Coralia, 2023) yang menyatakan bahwa mahasiswi memiliki skor ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa. Dari penelitian yang sama juga didapatkan hasil, mahasiswa yang harus terpisah dari orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekatnya menjadi faktor utama keberhasilan melalui proses transisi tersebut. Sehingga dari penelitian tersebut, masalah yang bersumber dari keluarga merupakan mayoritas pemicu munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa (Atqiya & Coralia, 2023).

Mahasiswa yang tidak bisa mengendalikan perasaan-perasaan negatif yang muncul pada fase ini, akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental mahasiswa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu mampu mengoptimalkan potensi dirinya. Atau dengan kata lain, dapat mengatasi tekanan, berfungsi secara produktif dan bermanfaat, serta mampu berkontribusi kepada komunitas. Menurut Nuansa (2022), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yakni faktor keluarga, pergaulan, gaya hidup, dan berbagai faktor lainnya. Selain itu, faktor-faktor seperti kesepian dan kurangnya interaksi sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan gejala depresi di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh Elmer, T., & Stadtfeld (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gejala depresi cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih sedikit dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan individu yang juga mengalami depresi.

Dari sisi faktor keluarga, dinamika yang terjadi ketika mahasiswa harus jauh dari orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekatnya, menjadikan terbatasnya tempat untuk bercerita dan berkeluh kesah. Kondisi ini diperparah dengan adanya stigma masyarakat terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental, yang menyebabkan mereka enggan untuk mencari bantuan profesional (Makmuroch, 2014). Dinamika di atas menunjukkan bahwa hal mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah adanya keterhubungan dengan *social support*. Lingkungan sosial dapat memberikan dukungan peduli dan rasa empati. Studi oleh (Caricati et al, 2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stres akulturatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional. Selain itu Penelitian oleh (Yulianty et al., 2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti mempercepat proses rekonstruksi konsep diri dan memperkuat ketahanan psikologis individu yang mengalami tekanan emosional berat. Berdasarkan beberapa uraian di atas, tujuan program pengabdian ini adalah untuk membentuk *social support* dalam bentuk konseling teman sebaya bagi mahasiswa.

Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW) berlokasi di Jl. dr. Wahidin Sudirohusodo no. 5 - 25 Yogyakarta. UKDW didirikan tahun 1985 yang merupakan pengembangan dari Sekolah Tinggi Theologia (STT) Duta Wacana (<https://www.ukdw.ac.id/profil/sejarah/>). UKDW telah memberikan pelayanan pendidikan tinggi strata 1, strata 2 dan strata 3, dengan 7 Fakultas dan 11 program studi S1. UKDW memiliki fasilitas pendampingan mahasiswa yang dipusatkan pada Lembaga Pelayanan Kerohanian, Konseling dan Spiritualitas Kampus (LPKKSK). LPKKSK UKDW ini didirikan 1 Januari 2023. Tujuan dari LPKKSK UKDW ini adalah untuk mendukung pengembangan universitas dari aspek non akademik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui penguatan pelayanan di bidang kerohanian dan spiritualitas; konseling pastoral; pelayanan sosial dan pelayanan kreatif berbasis media digital. LPKKSK UKDW terdiri dari 4 Divisi yaitu: 1). Divisi Spiritual, 2). Divisi Konseling, 3). Divisi Kreatif dan 4). Divisi Pelayanan Sosial.

Sepanjang tahun 2023, Divisi Konseling telah memberikan layanan konseling kepada 52 mahasiswa. Berbagai permasalahan yang sering muncul meliputi: perencanaan karir, perencanaan studi; permasalahan pergaulan; permasalahan adaptasi; permasalahan kesehatan mental hingga percobaan bunuh diri. Di sisi lain, staf konselor yang dimiliki di

LPKKSUKDW hanya berjumlah 1 orang dan tidak berlisensi sebagai Psikolog. Beberapa kasus konseling berat kemudian dirujuk Psikolog/ Psikiater rekanan Universitas ataupun dirujuk ke Puskesmas memanfaatkan program BPJS Kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Staf Konselor LPKKSUKDW, Jitendrio Wardhana A, S.Psi., M.A pada 18 Februari 2024 diperoleh informasi bahwa minat mahasiswa UKDW untuk membagikan permasalahannya melalui sesi konseling nampak meningkat. Semakin hari semakin banyak mahasiswa yang membuat janji temu di Divisi Konseling LPKKSUKDW. Di sisi lain, staf konselor masih sangat terbatas (hanya 1 orang saja), sehingga hal ini membuat Divisi Konseling belum dapat mencukupi banyak permintaan akan pelayanan konseling. Ditambah lagi belum adanya Psikolog sebagai praktisi yang dalam hal ini merupakan tenaga ahli di bidang Psikologi. Selama ini kebutuhan akan pelayanan psikologi terkait konseling beberapa kali dibantu oleh tenaga ahli dari Fakultas Kedokteran UKDW. Namun, hal itupun dirasa masih belum memadai dan belum dapat mencukupi mahasiswa/i di luar Fakultas Kedokteran UKDW yang juga membutuhkan layanan konseling. Oleh sebab itu, perlu dibentuk kelompok konseling teman sebaya untuk dapat memenuhi kebutuhan layanan konseling bagi mahasiswa serta menciptakan social support di kalangan mahasiswa.

Berbagai studi sebelumnya telah menyoroti efektivitas peer counseling dalam memberikan dukungan psikologis awal. Misalnya, penelitian (Hidayati et al, 2017) menunjukkan bahwa pembentukan konselor sebaya dapat mengurangi perilaku kekerasan di kalangan remaja sekolah. (Prasetyawan, 2016) juga menegaskan bahwa peer counselor berperan penting dalam membantu remaja menghadapi kecanduan game dan masalah sosial lainnya melalui hubungan yang lebih setara dan terbuka. Di sisi lain, (Maimurni, 2023) memaparkan bagaimana pelatihan konseling teman sebaya di kalangan siswa PIK-R mampu meningkatkan kesadaran diri dan empati antar teman. Meskipun demikian, sebagian besar studi masih berfokus pada setting sekolah atau populasi remaja secara umum.

Kesenjangan yang muncul adalah kurangnya penelitian dan implementasi program peer counseling yang terstruktur dan berbasis pelatihan sistematis di tingkat perguruan tinggi, khususnya yang berbasis pada pemetaan kebutuhan institusi dan keterlibatan langsung mahasiswa sebagai agen perubahan. (Sari et al., 2021) mengemukakan bahwa pembentukan dan pemberdayaan konselor sebaya mampu menjadi model intervensi preventif yang efektif untuk menangani permasalahan psikologis remaja. Maka dari itu, program ini dirancang untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan membentuk peer counselor berbasis pelatihan di Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW), guna menciptakan sistem dukungan sosial internal yang dapat menjangkau kebutuhan psikologis mahasiswa secara lebih luas dan berkelanjutan. Peer counselor merupakan pondasi penting dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa untuk merefleksikan nilai-nilai kehidupan secara mendalam cenderung memiliki daya tahan mental lebih baik serta keterhubungan sosial yang lebih kuat (Karimulloh et al., 2024).

## **METODE PELAKSANAAN**

Program Pembentukan Peer Counselor pada Mahasiswa di LPKKSUKDW akan dilaksanakan secara tatap muka dan terdiri dari beberapa tahapan / pertemuan. Pelaksanaan program ini akan dilaksanakan secara bertahap dengan metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra yang telah disepakati bersama. Adapun beberapa tahapan dalam pembentukan peer counselor ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, dilakukan dengan koordinasi bersama mitra terkait yang dalam hal ini adalah LPKKSUKDW terkait program yang akan

2. Tahapan seleksi mahasiswa, yaitu tim pengabdi bersama dengan mitra menentukan beberapa mahasiswa yang memiliki ketertarikan maupun berpengalaman dalam bidang konseling untuk diikutsertakan dalam proses pembentukan peer counselor.
3. Tahapan pelatihan teknik konseling dasar, dilakukan dalam 2-3 kali pertemuan untuk memberikan pelatihan mengenai teknik-teknik dasar konseling kepada beberapa mahasiswa yang telah terpilih dan disertai dengan roleplay.
4. Tahapan sosialisasi pengelolaan alur konseling, mitra bersama peer counselor yang sudah terbentuk akan disosialisasikan mengenai alur pelayanan dan pengelolaan layanan konseling supaya dapat berjalan lebih efektif dan efisien.



Gambar 1. Alur Pendampingan

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program ditunjukkan dengan adanya antusiasme dan dukungan dalam bentuk komitmen dan kesanggupan untuk bekerja sama sebagai mitra dengan tim pengabdi dari Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selain itu, mitra juga bersedia mengikutsertakan beberapa mahasiswa/i UKDW untuk ikut serta dalam program ini serta membantu menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan program. Penerapan IPTEK dalam program ini dilakukan dengan menghadirkan mitra ahli (narasumber) dalam pelatihan dasar konseling dan sosialisasi alur pelayanan konseling kepada mitra LPKKSK UKDW. Evaluasi dan monitoring akan dilakukan pada awal, pertengahan, dan akhir kegiatan. Di awal akan kegiatan, kelompok mahasiswa yang telah terbentuk dalam peer counselor akan dievaluasi terkait pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki terkait konseling dasar. Tujuan evaluasi awal ini, untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan pelatihan teknik dasar konseling. Evaluasi pada pertengahan dilakukan untuk mengetahui progres perkembangan dan kemungkinan penyelesaian kegiatan pelatihan teknik dasar konseling. Sedangkan, evaluasi akhir dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilakukan. Secara keseluruhan indikator keberhasilan kegiatan ditinjau dari parameter yaitu :

1. Meningkatnya pengetahuan, pemahaman serta keterampilan mahasiswa/i dalam peer counselor mengenai teknik dasar konseling.  
Untuk mengukur indikator ini, digunakan instrumen berupa pre-test dan post-test yang berisi soal pilihan ganda dan studi kasus singkat seputar teknik konseling dasar seperti active listening, refleksi, dan proses rujukan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk melihat adanya peningkatan pemahaman peserta. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara statistik menggunakan paired samples t-test untuk menilai efektivitas pelatihan secara kuantitatif dan objektif.

2. Meningkatnya kesadaran akan peran teman sebaya dalam konseling untuk mengatasi isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa.  
Indikator ini diukur menggunakan kuesioner skala persepsi diri berbasis skala Likert yang menilai sejauh mana peserta menyadari pentingnya peran peer counselor dalam konteks pendampingan psikologis. Pernyataan dalam kuesioner mencakup aspek keyakinan diri, motivasi, dan komitmen dalam menjalankan peran sebagai teman sebaya yang suportif. Skala ini diberikan pada pertengahan dan akhir kegiatan untuk memantau perubahan persepsi peserta secara progresif.
3. Mahasiswa/i dalam peer counselor sudah siap untuk menjadi agent of change dalam mengatasi isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa.  
Kesiapan ini diamati secara langsung melalui sesi roleplay yang difasilitasi oleh trainer. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian keterampilan konseling yang mencakup kemampuan membuka dan menutup sesi, penggunaan teknik konseling secara tepat, empati, serta komunikasi yang mendukung. Observasi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai kesiapan praktis peserta untuk berperan aktif sebagai agen perubahan dalam memberikan dukungan awal terhadap sesama mahasiswa. Penelitian (Akmal et al., 2024) juga menunjukkan bahwa pelatihan yang dirancang secara strategis, dengan memperhatikan faktor motivasi dan resiliensi peserta, dapat memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hal ini selaras dengan temuan dalam program pelatihan peer counselor yang tidak hanya menargetkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk ketangguhan psikologis mahasiswa.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Pelaksanaan program ini akan dilaksanakan secara bertahap yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, dilakukan dengan koordinasi bersama mitra terkait yang dalam hal ini adalah LPKKSK UKDW terkait program yang akan dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada mitra sasaran, maka solusi yang ditawarkan oleh Tim Pengabdian adalah pelatihan dan pembentukan peer counselor. Saat ini, Divisi Konseling LPKKSK UKDW hanya memiliki 1 staf konselor yang harus melayani semua permintaan sesi konseling dari civitas akademika UKDW. Sementara, permohonan untuk diberikan layanan konseling semakin meningkat sejak Divisi Konseling ini didirikan. Untuk itu, program pelatihan dan pembentukan peer counselor yang akan diterapkan ini diharapkan dapat menjadi sebuah solusi bagi permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra sasaran. Di dalam program pengabdian ini, mahasiswa UKDW akan dilatih untuk menjadi agen perubahan dan menjadi konselor bagi teman sebayanya. Pelatihan peer counselor ini akan diberikan kepada mahasiswa/i UKDW dalam beberapa tahap pelatihan. Pelatihan yang diberikan kepada calon peer counselor ini menggunakan modul pelatihan yang disusun oleh Tim Pengabdian.



Gambar 2. Koordinasi Tim Pengabdian dengan LPKKSK UKDW

2. Tahapan seleksi mahasiswa, yaitu tim pengabdian bersama dengan mitra menentukan beberapa mahasiswa yang memiliki ketertarikan maupun berpengalaman dalam bidang konseling untuk diikutsertakan dalam proses pembentukan *peer counselor*. Mahasiswa ini berasal dari berbagai macam program studi dan telah bergabung untuk membantu sebagai tim magang di Divisi Konseling LPKSK UKDW. Proses seleksi dilakukan melalui dua tahap, yaitu seleksi administratif dan wawancara singkat. Pada tahap administratif, calon peserta diminta mengisi formulir minat dan pengalaman konseling, serta menyertakan surat motivasi. Selanjutnya, dilakukan wawancara berbasis kriteria untuk mengevaluasi aspek kesiapan, empati, keterampilan komunikasi dasar, dan komitmen jangka panjang. Instrumen yang digunakan dalam wawancara mencakup pedoman pertanyaan terstruktur dan lembar penilaian berbasis skala 1–5, yang menilai kesiapan berperan, keterlibatan emosional, dan etika kerahasiaan. Pemilihan dilakukan secara kolaboratif antara tim pengabdian dan mitra dengan mempertimbangkan keseimbangan antara latar belakang akademik, kapasitas pribadi, dan semangat kontribusi sosial calon peserta.
3. Tahapan pelatihan teknik konseling dasar, dilakukan dalam 3 kali pertemuan untuk memberikan pelatihan mengenai teknik-teknik dasar konseling kepada beberapa mahasiswa yang telah terpilih dan disertai dengan roleplay. Tiga tahapan pelatihan ini dimulai dengan
  - a. Psikoedukasi tentang *peer counselor* dan teknik-teknik dasar *peer counselor*.



Gambar 3. Sesi Psikoedukasi Peer Counselor

- b. Praktik 1: mahasiswa peserta pelatihan dibagi menjadi kelompok kecil dan didampingi oleh fasilitator untuk berlatih menerapkan ketrampilan konseling yang sudah didapatkan pada saat psikoedukasi. Pada sesi ini fasilitator juga memberikan contoh mengimplementasikan ketrampilan dasar konseling secara langsung. Sesi ini ditutup dengan tanya jawab dan diskusi.



Gambar 4. Sesi Praktik 1

- c. Praktik 2: pada sesi praktik 2 ini mahasiswa diberikan kesempatan langsung untuk melakukan roleplay mengimplementasikan secara langsung ketrampilan dasar konseling. Masing-masing mahasiswa mendapatkan kesempatan menjadi counselee maupun counselor. Pada sesi ini para peserta juga diberikan kesempatan untuk membagikan pengalamannya saat role play, hambatan yang dialami, hal-hal yang membuat bingung pada saat melakukan, dan perasaan yang timbul pada saat berproses menjadi konselor.



Gambar 5. Sesi Praktik 2

4. Tahapan sosialisasi pengelolaan alur konseling, mitra bersama peer counselor yang sudah terbentuk akan disosialisasikan mengenai alur pelayanan dan pengelolaan layanan konseling supaya dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Pada tahapan ini pengabdian mendiskusikan bahwa perlu adanya screening pada mahasiswa di Universitas Kristen Duta Wacana. Sehingga bisa terbaca urgensi dan kedalaman kasus yang akan ditangani. Jika belum ada indikasi permasalahan psikologis, maka layanan konseling dapat difasilitasi oleh tim peer counselor. Jika memiliki indikasi permasalahan psikologis, maka akan dilayani oleh konselor LPKSK UKDW. Sedangkan yang sudah mengindikasikan ada gejala indikasi klinis, maka akan dirujuk ke psikolog maupun psikiater.

Hasil dari proses pendampingan ini ditunjukkan dengan adanya pengukuran pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan teknik-teknik dasar konseling.

Tabel 1. *Descriptive Statistics Paired Samples T-Test*

| Paired Samples T-Test |             |        |    |       |  |
|-----------------------|-------------|--------|----|-------|--|
| Measure 1             | Measure 2   | t      | df | p     |  |
| pre test              | - post test | -2.887 | 10 | 0.016 |  |

Note. Student's t-test.

Tabel 2. *Descriptive Statistics Test of Normality (Shapiro-Wilk)*

| Test of Normality (Shapiro-Wilk) |   |           |       |       |
|----------------------------------|---|-----------|-------|-------|
|                                  |   |           | W     | P     |
| pre test                         | - | post test | 0.829 | 0.023 |

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Tabel 3. *Descriptive Statistics*

| Descriptives |    |       |       |       |                          |
|--------------|----|-------|-------|-------|--------------------------|
|              | N  | Mean  | SD    | SE    | Coefficient of variation |
| pre test     | 11 | 8.273 | 1.421 | 0.428 | 0.172                    |
| post test    | 11 | 9.182 | 1.250 | 0.377 | 0.136                    |

Hasil analisis statistik menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest peserta setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor pretest adalah 8.27 ( $\mu = 8.27$ ,  $SD = 1.421$ ) sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 9.18 ( $\mu = 9.18$ ,  $SD = 1.250$ ). Selisih rata-rata skor adalah -0.91 ( $\Delta\mu = -0.91$ ), dengan nilai  $p = 0.016$ , yang lebih kecil dari batas signifikansi ( $\alpha = 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan skor posttest signifikan secara statistik dan bukan disebabkan oleh kebetulan semata.

Korelasi antara skor pretest dan posttest cukup kuat ( $r = 0.701$ ,  $p = 0.016$ ), menunjukkan bahwa peserta dengan skor pretest tinggi cenderung mempertahankan skor tinggi pada posttest. Selain itu, distribusi skor pada posttest lebih konsisten dibandingkan pretest, yang terlihat dari standar deviasi posttest yang lebih kecil ( $SD = 1.250$ ) dibandingkan dengan pretest ( $SD = 1.421$ ). Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ( $W = 0.829$ ,  $p = 0.023$ ). Namun, t-test tetap digunakan karena robust terhadap pelanggaran asumsi normalitas pada sampel kecil dengan ukuran yang seimbang.

Peningkatan skor posttest mencerminkan adanya efek positif dari intervensi yang diberikan. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa perlakuan yang diterapkan mampu meningkatkan performa peserta. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata ( $\Delta\mu$ ) berada pada rentang -1.611 hingga -0.207, menguatkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Sebaran nilai yang lebih kecil pada posttest ( $SD = 1.250$ ) menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan rata-rata skor, tetapi juga mengurangi variasi antar peserta. Hal ini menandakan bahwa perlakuan memberikan manfaat yang relatif merata di antara peserta.

Peningkatan skor posttest mencerminkan adanya efek positif dari pelatihan dan pendampingan yang diberikan. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pelatihan dan pendampingan yang diterapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Selain itu, sebaran nilai yang lebih kecil pada posttest ( $SD = 1.250$ ) menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan rata-rata skor, tetapi juga mengurangi variasi antar peserta. Hal ini menandakan bahwa perlakuan memberikan manfaat yang relatif merata di antara peserta.

Menurut Conger; Papalia dan Olds dalam (Hidayati et al, 2017) mahasiswa yang menjadi sasaran layanan utama, sedang berada di fase perkembangan terutama yang paling pesat adalah aspek sosial. Aspek sosial yang paling dominan di fase ini adalah keterlibatan teman sebaya dibanding orang tua. Hal ini juga didukung oleh pendapat Armsden dan Greenberg dalam (Maimurni & Abrar, 2023) yang menyatakan bahwa remaja akan lebih banyak membentuk kelekatan dengan teman sebaya yang membuatnya lebih aman, diterima, dan merasa dapat dipercaya. Lebih lanjut, (Santrock, 2004) menyatakan bahwa hubungan yang meningkat drastis pada masa remaja adalah kedekatannya dengan teman sebayanya. Sebaliknya, hubungan dengan orang tua akan menurun drastis. Menurut Carr dalam (Prasetiawan, 2016), konseling teman sebaya merupakan sebuah intervensi dasar psikologi yang melibatkan siswa atau remaja sebagai teman sebaya untuk belajar memperhatikan dan membantu remaja-remaja lain, tujuannya untuk kemudian bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konseling teman sebaya juga bisa didefinisikan

sebagai penanganan psikologi untuk membantu orang lain secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional dengan melibatkan teman sebaya sebagai agennya Tindall dan Gray dalam (Prasetiawan, 2016). Lebih lanjut, Tindall dan Gray dalam (Prasetiawan, 2016) menyatakan bahwa konseling teman sebaya melibatkan hubungan individual secara terapeutik (*one-to-one helping relationship*), diskusi, pemberian saran, pemberian contoh perilaku dan role play dengan tujuan membantu atau menolong. Penelitian oleh (Azizah et al., 2025) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya melalui peer-support group dapat secara signifikan meningkatkan self-awareness pada remaja, Hal ini dapat memperkuat pentingnya konseling sebaya sebagai model intervensi preventif berbasis komunitas yang tidak hanya meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat kapasitas reflektif individu dalam mengenali emosi dan mengambil keputusan yang tepat. Hasil penelitian Shohib dalam (Hidayati et al, 2017) menunjukkan bahwa pembentukan kelompok konselor teman sebaya di sekolah membantu penanganan masalah remaja ringan, terutama dalam bidang studi pergaulan antar remaja, sehingga juga bisa meminimalkan perilaku kenakalan remaja. Penelitian oleh Kurniawan (2016) juga menunjukkan bahwa program peer counseling efektif dalam mereduksi gangguan perilaku menentang pada siswa melalui peningkatan pemahaman emosi dan empati.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pembentukan peer counselor di LPKKSK UKDW, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan melalui pelatihan teknik dasar konseling berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan mahasiswa dalam konseling teman sebaya. Analisis statistik menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan peningkatan yang berarti pada kemampuan peserta. Rata-rata skor posttest meningkat dan variasi antar peserta menjadi lebih konsisten, mencerminkan keberhasilan program dalam memberikan dampak yang merata. Program ini tidak hanya meningkatkan kompetensi mahasiswa sebagai peer counselor, tetapi juga menyadarkan mereka tentang pentingnya peran teman sebaya dalam mendukung kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Sebagai agen perubahan, mahasiswa yang terlatih diharapkan dapat mengidentifikasi dan memberikan bantuan pada teman-teman mereka yang mengalami permasalahan mental. Sejalan dengan teori perkembangan sosial, yang menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung menjalin hubungan emosional dengan teman sebaya daripada dengan orang tua, menjadikan mereka lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan masalah. Hal ini membuktikan bahwa model konseling teman sebaya dapat berperan signifikan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi transisi kehidupan yang berat, seperti yang sering dialami oleh mahasiswa yang jauh dari keluarga. Dengan demikian, program pembentukan peer counselor di UKDW tidak hanya memberikan manfaat bagi para peserta pelatihan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai model untuk meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan yang berbasis komunitas sekaligus dapat menjadi solusi yang efektif dalam menangani lonjakan permintaan konseling di LPKKSK UKDW yang selama ini terbatas oleh jumlah staf konselor yang ada. Oleh karena itu, perlu adanya evaluasi berkelanjutan dan pengembangan lebih lanjut untuk memastikan keberlanjutan program ini sebagai bagian integral dari sistem dukungan mental di universitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusinya dalam pelaksanaan program pembentukan peer counselor di LPKKSK UKDW. Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih kepada

Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sumber daya untuk mengimplementasikan kegiatan ini. Dukungan yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan program ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada LPKSK UKDW atas antusiasme dan komitmennya dalam bekerja sama sebagai mitra. Kerjasama yang terjalin dengan baik ini sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan program, baik dari segi keikutsertaan mahasiswa/i UKDW maupun penyediaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Kami juga berterima kasih kepada mahasiswa/i Pendidikan Profesi Psikologi UMBY yang telah berpartisipasi aktif sebagai fasilitator dalam pelatihan peer counselor. Kontribusi mereka dalam menerapkan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah sangat berharga dalam keberhasilan implementasi program ini. Terakhir, kami mengucapkan terima kasih kepada Tim Pengabdian yang telah bekerja keras dalam merancang, mengelola, dan melaksanakan program ini dengan penuh dedikasi. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi mahasiswa dalam meningkatkan kesehatan mental mereka melalui konseling teman sebaya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. H. (2022). Quarter-Life Crisis, Ketika Tumbuh Dewasa tak Seindah yang Dibayangkan. *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES*. <https://psikologi.unnes.ac.id/quarter-life-crisisketika-tumbuh-dewasa-tak-seindah-yang-dibayangkan/>
- Akmal, S. Z., Patnani, M., Nurhayati, E., & Fourianalistyawati, E. (2024). *Strategi Peningkatan Motivasi dan Resiliensi Akademik Siswa SMK Melalui Pembekalan Guru Bimbingan Konseling*. 5(1), 62–73.
- Atqiya, A. N., & Coralia, F. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Psychology Science*, 3(Bandung Conference Series), 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i1.5184>
- Azizah, F. N., Hutasoit, M., Pratiwi, D. S., Jenderal, U., Yani, A., & Mental, K. (2025). *Efektifitas Peer-Support Groups Terhadap Self-Awareness Kesehatan Mental Remaja*. 20(1), 61–68.
- Caricati, L., Mancini, T., & Marletta, G. (2017). Social support, stress, and acculturative stress in international students. *Journal of International Students*, 7(4), 998–1005.
- Elmer, T., & Stadtfeld, C. (2018). *Social interaction networks and depressive symptoms*. <https://arxiv.org/abs/1811.07740>
- Hidayati, N. O., Lukman, M., Sriati, A., Widiyanti, E., & Agustina, H. S. (2017). Pembentukan Konselor Sebaya Dalam Upaya Preventif Perilaku Kekerasan Pada Remaja di SMP Negeri 1 Pangandaran. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 6(2), 125–128.
- Karimulloh, K., Febriani, Z., & Bagaskara, S. (2024). Program Refleksi Kebermaknaan Hidup dari Pendekatan Psikologi dan Islam Bagi Mahasiswa. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.37802/society.v4i2.483>
- Maimurni, Y., & Abrar, A. M. (2023). Pelatihan Konseling Sebaya (Peer Counseling Career) Pada Anggota PIK-R di MTsS Thawalib Padang. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 22–27.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Wacana: Jurnal Psikologi*, 6(11).
- Nuansa, N. (2022). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa*. <https://nuansa.nusaputra.ac.id/2022/01/20/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-bagi-mahasiswa/%0A>

- Prasetyawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1–13.
- Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development (9th ed.)*. McGraw-Hill.
- Sari, D. S., Sa'adah, A. F., & Utami, N. I. (2021). Inisiasi Pembentukan Peer Counselor di Perguruan Tinggi sebagai Agen Pioner untuk Mempromosikan Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Hasil ..., November*.
- World Health Organization. (2017). *World Health Organization (2017)*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>
- Yulianty, E. F., Sekar, S., Fadillah, A., Riani, Y. E., & Zazirah, S. (2024). *Religiosity and Social Support as Determinants of Self-Concept : A Case Study on Women Affected by Infidelity*. 12(2), 442–453. <https://doi.org/10.33019/society.v12i2.690>