HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 11, 2026
Revised: April, 09, 2026
Available online: April, 09, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan keterampilan konseling masalah kesehatan mental pada mahasiswa

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

Abstract

Background: College students are a vulnerable group experiencing mental health issues due to dynamic physical, psychological, and environmental changes. Peer counselors have the potential to be a rapid first-line support, particularly in student living environments (dormitories).
Purpose: Evaluation of the effectiveness of peer counselor training in improving counseling skills for mental health–related concerns among peer counselors.
Method: A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was conducted among 43 Unires students recruited using consecutive sampling. The intervention comprised peer counselor training delivered through theoretical sessions and practical exercises. Counseling skills were measured using a Likert-scale questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Pre- and post-training scores were compared using the Wilcoxon signed-rank test.
Results: Posttest counseling skill scores were significantly higher than pretest scores ($p < 0.05$), indicating improved counseling skills following the training.
Conclusion: Peer counselor training was effective in improving basic counseling skills related to mental health problems among University Residence students. Integrating structured peer counselor training within university residential programs may strengthen early support for student mental health concerns.
Suggestion: The Unires program should be equipped with clear governance (role boundaries, confidentiality SOPs, risk screening, crisis referral pathways), ongoing structured supervision, and regular booster sessions to maintain quality and skill retention; further research should use an experimental design with performance assessment and follow-up to provide more robust and accurate results.

Keywords: Counseling Skills; Mental Health; Peer Counselor; Peer Counseling; Training; University Residence.

Pendahuluan: Mahasiswa berada pada kelompok rentan mengalami masalah kesehatan mental seiring perubahan fisik, psikologis, dan lingkungan yang dinamis. Konselor sebaya berpotensi menjadi dukungan lini pertama yang cepat, khususnya di lingkungan tempat tinggal mahasiswa (asrama).
Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan keterampilan konseling masalah kesehatan mental.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental satu kelompok dengan rancangan *pretest–posttest* pada 43 mahasiswa University Residence (Unires) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang direkrut melalui *consecutive sampling*. Intervensi berupa pelatihan konselor sebaya yang mencakup sesi teori dan latihan praktik. Keterampilan konseling diukur menggunakan kuesioner skala likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank*.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

Hasil: Terdapat peningkatan skor keterampilan konseling yang bermakna pada *posttest* dibandingkan *pretest* ($p < 0.05$).
Simpulan: Pelatihan konselor sebaya efektif meningkatkan keterampilan konseling dasar terkait masalah kesehatan mental. Pelatihan terstruktur dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental di lingkungan asrama.
Saran: Program kampus sebaiknya dilengkapi tata kelola yang jelas (batas peran, SOP kerahasiaan, skrining risiko, alur rujukan krisis), supervisi terstruktur berkelanjutan, serta sesi booster berkala untuk menjaga kualitas dan retensi keterampilan; selain itu, penelitian lanjutan perlu menggunakan desain eksperimental dengan penilaian performa dan follow-up agar hasil lebih kuat dan akurat.

Kata Kunci: Keterampilan Konseling; Kesehatan Mental; Konselor Sebaya; Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa perguruan tinggi merupakan kelompok rentan mengalami masalah kesehatan mental karena berada pada fase transisi perkembangan dengan tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Sebuah meta-analisis pada mahasiswa melaporkan bahwa prevalensi gejala depresi sebesar 33.6% dan kecemasan sebesar 39.0%**,** serta cenderung meningkat setelah pandemi COVID-19 (Li, Zhao, Chen, Peng, & Lu, 2022). Selain itu, *umbrella review* yang dilakukan dengan skala yang sangat besar (lebih dari 8.7 juta mahasiswa) melaporkan bahwa gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa cukup tinggi, dan tidak hanya pada tingkat ringan–sedang, tetapi juga mencakup sebagian mahasiswa dengan gejala berat (Paiva, Cortese, Flor, Moncada-Parra, Lecumberri, Eudave, & Arrondo, 2025). Temuan ini menegaskan urgensi penguatan sistem dukungan kesehatan mental yang mudah diakses di lingkungan mahasiswa.

Kerentanan tersebut meningkat pada mahasiswa yang tinggal di asrama universitas karena perubahan lingkungan tinggal, adaptasi relasi baru, dan dinamika komunitas di asrama. Studi kualitatif pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa kesepian dan isolasi sosial sering dirasakan pada masa transisi tinggal di asrama kampus, serta menyoroti pentingnya dukungan berbasis asrama dan peran pendamping untuk membantu mahasiswa membangun rasa aman dan keterikatan sosial. Rasa tidak nyaman dan rendahnya *sense of belonging* (rasa saling memiliki) di lingkungan tempat tinggal berhubungan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi (Worsley, Harrison, & Corcoran, 2023). Dengan demikian, intervensi kesehatan mental yang terintegrasi di asrama mahasiswa berguna untuk respons awal yang cepat terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini mengingat bahwa pencarian bantuan profesional tidak selalu dilakukan oleh mahasiswa ketika mengalami masalah kesehatan mental. Studi tentang perilaku mencari pertolongan pada mahasiswa menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih menghadapi adanya hambatan, terutama karena memiliki kecenderungan untuk *self-reliance* (ingin menyelesaikan sendiri), stigma, dan rendahnya literasi kesehatan mental. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat dan literasi kesehatan mental yang lebih baik dapat memudahkan mahasiswa untuk mencari bantuan kepada profesional (Lui, Sagar-Ouriaghli, & Brown, 2024). Kondisi ini mendukung kebutuhan akan pendekatan dukungan yang lebih mudah diakses, dengan stigma yang rendah, dan dekat dengan keseharian mahasiswa, termasuk dukungan dari teman sebaya (*peer support)*.

Peer counselor/*peer support* dipandang sebagai salah satu strategi untuk memperluas jangkauan dukungan psikologis di perguruan tinggi karena kedekatan pengalaman, aksesibilitas, dan potensi penerimaan yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa, namun bukti efektivitas *peer support* di pendidikan tinggi masih belum konsisten. Tinjauan sistematis pada intervensi *peer support* di perguruan tinggi mengidentifikasi beragam bentuk program (*peer-led support group, peer mentoring*, *peer learning*) dan menyimpulkan bahwa perbedaan definisi, instrumen, serta luaran yang diukur membuat kesimpulan efektivitas belum dapat ditegakkan secara kuat (Pointon-Haas, Waqar, Upsher, Foster, Byrom, & Oates, 2024). Bukti mengenai pelatihan *Mental Health First Aid* (MHFA) menunjukkan bahwa program ini memang banyak digunakan dan umumnya meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kepercayaan diri peserta. Namun, bukti yang konsisten bahwa pelatihan ini benar-benar

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

menghasilkan perubahan perilaku menolong yang nyata dan berdampak jelas pada luaran penerima bantuan masih terbatas. Karena itu, penelitian yang menilai keterampilan aktual dan perilaku bantuan di situasi nyata masih sangat diperlukan (Forthal, Sadowska, Pike, Balachander, Jacobsson, & Hermosilla, 2022).

Pelatihan menjadi komponen krusial agar *peer counselor* mampu memberi dukungan yang aman, tepat, dan tahu kapan harus merujuk. Pada konteks krisis yang lebih spesifik, meta-analisis uji coba teracak (RCT) tentang pelatihan gatekeeper pencegahan bunuh diri menunjukkan bahwa pelatihan umumnya meningkatkan pengetahuan dan *self-efficacy* peserta. Namun, efeknya dapat melemah seiring waktu, sehingga diperlukan penguatan pelatihan yang lebih menekankan pada keterampilan praktis dan dukungan implementasi di lapangan agar dampaknya lebih bertahan (Liu, Zheng, Cao, Zeng, Chen, & Gao, 2025). Penelitian ini berfokus pada *setting* asrama universitas dan mengevaluasi luaran keterampilan konseling dasar terkait masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar bukti implementasi program *peer counselor* berbasis asrama (*University Residence/*Unires) di perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest–posttest* untuk menilai perubahan keterampilan konseling sebelum dan setelah pelatihan konselor sebaya. Tidak terdapat kelompok kontrol; seluruh partisipan menerima intervensi pelatihan dan diukur pengetahuannya sebelum dan sesudah pelatihan. Penelitian dilaksanakan di *University Residence* (Unires), Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**,** pada periode Bulan Mei – Juni 2025.

Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang tinggal di asrama, bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, dan pengukuran dengan mengisi *informed consent*. Sementara kriteria eksklusi adalah tidak mengikuti sesi pelatihan secara lengkap dan tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* berdasarkan klaster asrama untuk memastikan keterwakilan setiap klaster. Besar sampel akhir yang memenuhi kriteria dan dianalisis adalah 43 partisipan.

Intervensi berupa pelatihan konselor sebaya yang terdiri dari sesi teori dan praktik/latihan keterampilan secara tatap muka. Durasi total pelatihan sepanjang 1 hari dibagi menjadi 4 sesi dengan durasi total 2 jam per sesi. Metode pembelajaran berupa ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, *role-play* beserta simulasi konseling, umpan balik (*feedback*) fasilitator, dan refleksi. Pada pelatihan ini porsi latihan praktik dan *role-play* masih terbatas, sehingga dominan berupa penyampaian materi dan diskusi. Fasilitator terdiri dari psikolog, dokter spesialis kedokteran jiwa dan perawat spesialis keperawatan jiwa. Media pelatihan menggunakan *slide* presentasi dan modul yang dibagikan kepada peserta.

Komponen materi pelatihan meliputi : 1) Konsep dasar kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa; 2) Faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental, 3) Literasi kesehatan mental dan pentingnya pencarian bantuan, 4) Peran dan batasan konselor sebaya, 5) Keterampilan dasar konseling, 6) Prosedur skrining sederhana dan alur rujukan ke tenaga profesional. Komponen praktik dilakukan melalui *role-play* dengan skenario kasus kesehatan mental yang relevan pada mahasiswa, disertai *feedback* terstruktur.

Variabel utama (*outcome*) adalah keterampilan konseling terkait masalah kesehatan mental yaitu skor total keterampilan konseling yang diperoleh dari kuesioner skala Likert, semakin tinggi skor menunjukkan keterampilan konseling yang semakin baik. Kuesioner terdiri dari 15 item dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Nilai skala respons adalah: 1 (tidak pernah); 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu) dengan rentang skor total 15-75. Domain/aspek yang diukur meliputi *attending* (kontak mata, bahasa tubuh terbuka), empati/*rapport* (membangun kenyamanan agar konseli terbuka), mendengarkan aktif (menangkap pesan utama, memberi ruang bercerita), eksplorasi (pertanyaan terbuka–tertutup, menggali pikiran, perasaan maupun pengalaman), refleksi–klarifikasi (mencerminkan dan menjernihkan makna), pengelolaan sesi (mengarahkan agar tetap fokus dan menjaga keterlibatan), pemecahan masalah (membantu merumuskan solusi), serta penutupan sesi (memberi kesimpulan/hasil sementara).

Prosedur pengumpulan data: 1) peneliti megajukan perizinan kepada pihak Unires untuk dilakukannya penelitian 2) subjek yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan penelitian dan menandatangani *informed consent*, 3) pengukuran *pretest* kepada peserta, 4) pelaksanaan pelatihan konselor sebaya, 5) sesi praktik konseling oleh peserta 6) pengukuran *posttest* setelah sesi praktik menggunakan instrumen yang sama. Kuesioner

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

diberikan dengan instruksi tertulis yang seragam dan pengisian dilakukan secara anonim menggunakan kode responden, untuk meminimalkan bias.

Data dianalisis perangkat lunak IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) *Statistics* 27. Uji validitas menggunakan metode korelasi *Pearson Product-Moment* dengan membandingkan nilai *r*-hitung dengan *r*-tabel untuk menilai ketepatan setiap item pertanyaan dan didapatkan hasil signifikan untuk semua item pertanyaan. Uji reliabilitas diukur dengan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan hasil reliabel (*p* = 0.93). Uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Karena distribusi data tidak normal, perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$).

Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FKIK UMY dengan nomor surat keterangan laik etik No. 152/EC-KEPK FKIK UMY/V/2025. Seluruh peserta memberikan persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Kerahasiaan identitas dan data pribadi peserta dijamin dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=43)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(19.348±0.997)(18-22)
18	9/20.9
19	15/34.9
20	16/37.2
21	1/2.3
22	2/4.7
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-Laki	20/46.5
Perempuan	23/53.5
Paparan Informasi Kesehatan Mental (n/%)	
Pernah	41/95.3
Tidak	2/4.7
Pernah Menjadi Tempat Curhat Teman Terkait Masalah Psikologis (n/%)	
Ya	35/81.4
Tidak	8/18.6

Berdasarkan Tabel 1. partisipan mayoritas berada pada kelompok usia 20 tahun (37.2%). Proporsi berjenis kelamin perempuan lebih tinggi (53.5%). Hampir seluruh partisipan pernah memperoleh informasi terkait kesehatan mental (95.3%) dan sebagian besar pernah menjadi tempat curhat teman terkait masalah psikologis (81.4%).

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Keterampilan Konseling (N=43)

Variabel	Pengukuran	Minimum	Maksimum	*Mean*	*Std. Deviation*
Keterampilan Konseling	*Pre-test*	30	75	59.58	9.99
	Post-test	50	75	63.04	7.50

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

Berdasarkan Tabel 2. skor total keterampilan konseling pada *pretest* memiliki rentang 30–75 dengan rerata 59.58 ± 9.99, sedangkan pada *posttest* meningkat menjadi rerata 63.04 ± 7.50 dengan rentang 50–75. Rerata skor keterampilan mengalami peningkatan 3.46 poin setelah intervensi pelatihan.

Tabel 3. Deskriptif Statistik per Item pada *Pretest* dan *Posttest* (N=43)

Item dan Inti Pertanyaan	*Pretest* Mean ± SD	*Posttest* Mean ± SD	*Pretest* *Min-Max*	*Posttest* *Min-Max*
Attending				
Kontak mata	3.84 ± 0.92	4.28 ± 0.67	2 - 5	3 - 5
Bahasa tubuh	4.05 ± 0.93	4.26 ± 0.69	2 - 5	3 – 5
Empati/*Rappport*				
Menunjukkan empati	4.37 ± 0.76	4.51 ± 0.55	2 – 5	3 – 5
Membuat konseli nyaman	4.37 ± 0.90	4.58 ± 0.55	2 – 5	3 - 5
Mendegarkan Aktif				
Menangkap pesan	3.86 ± 0.83	4.19 ± 0.66	2 – 5	3 – 5
Memberi ruang bercerita	4.30 ± 0.89	4.37 ± 0.87	2 – 5	1 - 5
Eksplorasi				
Menggali lebih dalam	4.00 ± 1.05	4.21 ± 0.89	1 – 5	2 – 5
Pertanyaan terbuka	3.95 ± 1.02	4.28 ± 0.73	1 – 5	3 – 5
Pertanyaan tertutup	3.51 ± 0.98	3.81 ± 0.91	1 – 5	2 – 5
Refleksi-Klarifikasi				
Refleksi perasaan konseli	4.02 ± 1.04	4.16 ± 0.75	1 - 5	2 – 5
Klarifikasi hal-hal kurang jelas	3.88 ± 0.88	4.19 ± 0.76	2 – 5	2 – 5
Pengelolaan sesi				
Melibatkan konseli	3.77 ± 0.99	4.37 ± 0.76	1 – 5	2 – 5
Menjaga fokus ke inti	3.88 ± 0.91	4.26 ± 0.82	2 – 5	2 - 5
Pemecahan masalah				
Merumuskan solusi	3.70 ± 0.89	3.60 ± 1.07	2 – 5	1 - 5
Penutupan sesi				
Merangkum	4.07 ± 1.03	3.98 ± 0.94	1 - 5	1 - 5

Berdasarkan Tabel 3. pada *pretest* item dengan rerata tertinggi adalah (3) empati dan (13) membuat konseli nyaman (keduanya M=4.37), diikuti (14) memberi ruang bercerita (M=4.30). Secara umum, rerata *posttest* berada pada kisaran 3.60–4.58, menunjukkan peningkatan kemampuan konseling pada berbagai domain setelah intervensi. Uji efektivitas menggunakan *Wilcoxon signed-rank* test menunjukkan terdapat perbedaan skor keterampilan konseling yang bermakna antara sebelum dan sesudah pelatihan (p = 0.018).

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

Tabel 4. Efektivitas Pelatihan Konselor Sebaya terhadap Keterampilan Konseling (N=43)

Variabel	Mean *Pretest*	Mean *Posttest*	*N*	Z	Sig. (*p*)	*r*	Keterangan
Keterampilan Konseling	59.58	63.04	41	-2.368	0.018	0.37	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4. uji *Wilcoxon signed-rank,* menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara skor *pretest* dan *posttest* (Z = −2.368; *p* = 0.018) dengan ukuran efek sedang (*r* = 0.37; *N* = 41). Arah perubahan menunjukkan skor *posttest* lebih tinggi dibanding *pretest*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya pada mahasiswa yang tinggal di *University Residence* (Unires) efektif meningkatkan keterampilan konseling masalah kesehatan mental. Efektivitas tersebut tercermin pada peningkatan skor keterampilan konseling dari *pretest* (rerata 59.58 ± 9.99) menjadi *posttest* (rerata 63.04 ± 7.50), dengan kenaikan rerata 3.46 poin. Uji *Wilcoxon signed-rank* juga menunjukkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pelatihan (*p* = 0.018). Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan berkontribusi terhadap penguatan keterampilan konseling dasar pada peserta. Meskipun peningkatan skor bermakna, perubahan rerata dari 59.58 menjadi 63.04 dapat dikategorikan moderat, dan mungkin dipengaruhi oleh skor awal yang relatif tinggi karena sebagian besar responden sudah sering menjadi teman curhat. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *ceiling effect*, yaitu ruang peningkatan terbatas karena *baseline* yang dimiliki sudah baik, sehingga pelatihan lebih berfungsi sebagai penguatan daripada untuk membangun kemampuan dari nol.

Literatur *peer support* juga menekankan bahwa keberhasilan suatu program sangat bergantung pada definisi peran, kualitas pelatihan, serta cara luaran diukur, yang menjelaskan mengapa hasil antar studi sering heterogen atau bervariasi (Pointon-Haas, Waqar, Upsher, Foster, Byrom, & Oates, 2024). Selain kemungkinan *ceiling effect*, besarnya peningkatan yang cenderung moderat juga dapat dipahami dari perspektif bahwa keterampilan konseling dasar tidak hanya bersifat prosedural (misalnya melakukan kontak mata, memberi pertanyaan terbuka, atau merangkum), tetapi juga bertumpu pada kualitas relasi pertolongan yang dibangun selama interaksi. Temuan terkait hubungan *working alliance* dengan luaran psikoterapi menunjukkan asosiasi yang konsisten dan bermakna secara praktis, serta muncul lintas orientasi terapi (Flückiger, Del Re, Wampold, & Horvath, 2018).

Temuan ini relevan untuk konteks konselor sebaya terkait dengan peningkatan pada aspek *attending*, *active listening*, dan *rapport* dapat menjadi fondasi awal untuk membentuk hubungan dan kerja sama selama sesi, sehingga sesi curhat yang sebelumnya informal menjadi lebih terstruktur dan aman. Sejalan dengan itu, meta-analisis empati terapis juga menemukan bahwa empati berkaitan cukup kuat (moderat) dengan luaran klien dan tetap terlihat pada beragam masalah serta orientasi (Elliott, Bohart, Watson, & Murphy, 2018). Dengan demikian, peningkatan skor pascapelatihan pada indikator-indikator hubungan (misalnya membangun kenyamanan, memberi ruang bercerita, dan klarifikasi) dapat dipahami sebagai penguatan aspek relasional yang secara teori berkontribusi pada pebaikan kualitas proses konseling, meskipun perubahan rerata total terlihat tidak besar.

Pada tingkat item, poin peserta sejak *pretest* sudah menunjukkan bahwa kemampuan pada keterampilan relasional seperti menunjukkan empati, membuat konseli nyaman untuk terbuka, dan memberi ruang konseli bercerita memiliki nilai yang cukup tinggi, sehingga pelatihan konselor yang dilakukan memiliki kapasitas dalam memperkuat interaksi yang sudah ada menjadi lebih terarah (Flückiger et al., 2018).

Empati sendiri merupakan bagian dari proses suatu hubungan kerja yang berkaitan secara moderat dengan luaran konseling yang lebih baik pada berbagai konteks psikoterapi, sehingga penguatan kualitas respons empatik pada pelatihan menjadi temuan yang bermakna secara teoretis (Elliott et al., 2018). Sementara itu, keterampilan yang menuntut konselor dalam merangkai beberapa *micro-skills* sekaligus, seperti melakukan klarifikasi melalui pertanyaan yang tepat, memimpin konseling ataupun diskusi agar tetap fokus pada masalah utama,

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

memfasilitasi langkah pemecahan masalah secara kolaboratif, dan merangkum kemajuan, umumnya akan memberikan kualitas yang lebih optimal bila dilatih melalui skenario atau simulasi berulang dengan umpan balik yang spesifik dikarenakan pembelajaran berbasis simulasi menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri, walau heterogenitas pada studi yang dilakukan masih tinggi (Foucault-Fruchard, Michelet-Barbotin, Leichnam, Tching-Sin, Nizet, Tollec, & Huon, 2024).

Penguatan setelah pelatihan melalui supervisi atau pengawasan menjadi hal yang tetap penting. Namun, meta-analisis menunjukkan bahwa dampak supervisi terhadap kualitas proses konseling maupun luaran klien umumnya kecil dan hasilnya beragam antar studi, sehingga efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana supervisi tersebut dijalankan (Keum & Wang, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, telah terbaru menunjukkan bahwa supervisi berpotensi membantu meningkatkan kompetensi konselor dan kualitas hubungan dan kerja sama dengan konseli. Namun, bukti tentang dampaknya pada *adherence*, yaitu seberapa konsisten peserta menerapkan teknik yang benar masih beragam antar studi. Karena itu, penggunaan rubrik penilaian yang jelas dan umpan balik yang spesifik diperlukan agar keterampilan tahap lanjut lebih stabil dalam praktik (Schreyer, Leithner, Eilers, Gossmann, & Rosner, 2025).

instrumen penelitian ini berbasis pada penilaian diri masing-masing individu, maka perubahan pada tingkat item juga perlu ditafsirkan secara hati-hati. Tinjauan meta-analisis menunjukkan bahwa ketepatan penilaian diri biasanya lebih baik bila peserta memiliki kriteria/rubrik yang jelas, sudah terbiasa melakukan penilaian diri, dan menerima umpan balik tentang cara menilai atau performanya dalam melakukan suatu hal yang dilakukan (León, Panadero, & García-Martínez, 2023). Dalam keterampilan pemecahan masalah, penting agar respons konselor tetap kolaboratif dan tidak terlalu cepat mengarahkan atau bahkan sampai bersifat menggurui. Meta-analisis tentang proses *motivational interviewing* menunjukkan bahwa ketika respons konselor tidak selaras dengan prinsip kolaborasi, klien lebih sering menampilkan *sustain talk* (ucapan yang mempertahankan masalah/menolak perubahan). Sebaliknya, ketika respons konselor lebih selaras, klien lebih banyak menunjukkan bahasa yang mendukung perubahan (*change talk*) (Magill, Apodaca, Borsari, Gaume, Hoadley, Gordon, & Moyers, 2018).

Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan karakteristik responden. Mayoritas peserta berada pada rentang usia 19–20 tahun, hampir seluruhnya pernah terpapar informasi kesehatan mental (95.3%), dan sebagian besar pernah menjadi tempat curhat teman terkait masalah psikologis (81.4%). Pola ini menunjukkan bahwa dukungan informal telah berlangsung secara natural dalam komunitas mahasiswa di asrama. Pelatihan yang dilaksanakan menjadi relevan bukan hanya untuk menciptakan perilaku menolong, melainkan untuk menstrukturkan praktik dukungan yang sudah terjadi agar lebih aman, terarah, dan konsisten dengan batas peran.

Materi pelatihan terkait peran, etika, kerahasiaan, dan rujukan serta latihan keterampilan komunikasi suportif, berpotensi meningkatkan kualitas percakapan curhat menjadi bantuan awal yang lebih berkualitas, misalnya melalui kemampuan melakukan klarifikasi, validasi empatik, perumusan langkah lanjut, serta rujukan ketika diperlukan. Kebutuhan akan dukungan awal yang mudah diakses seperti ini juga konsisten dengan temuan bahwa *active help-seeking* formal pada mahasiswa relatif rendah (sekitar 28%), sementara niat mencari bantuan berada pada kisaran 41%, sehingga jalur dukungan yang mudah untuk diakses (*low-threshold*) berpotensi menjadi pintu masuk penting sebelum rujukan profesional (Zhao, Amanvermez, Pei, Castro-Ramirez, Rapsey, Garcia, & Cuijpers, 2025).

Selain peningkatan rerata skor, penurunan standar deviasi dari *pretest* ke *posttest* dapat dimaknai sebagai indikasi proses standardisasi kompetensi melalui pembelajaran terstruktur. Peserta tidak hanya meningkat secara rata-rata, tetapi juga menjadi lebih seragam dalam memahami dan menerapkan prinsip keterampilan dasar. Secara teoretis, temuan ini selaras dengan *Social Learning Theory* yang menekankan pembelajaran melalui observasi model dan penguatan (Bandura & Walters, 1977). *Experiential Learning* yang menekankan transformasi pengalaman melalui siklus pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen aktif (Kolb, 2014). Desain pelatihan konselor sebaya dengan berbagai komponen yaitu demonstrasi respons konseling, *role-play* atau simulasi kasus, umpan balik terstruktur, dan refleksi merupakan

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

bentuk pembelajaran berbasis praktik yang memperkuat *micro-skills* konseling (misalnya *attending*, *minimal encouragers*, refleksi perasaan, klarifikasi, peringkasan, penutupan sesi, serta pengambilan keputusan rujukan). Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis simulasi umumnya dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, persepsi kompetensi, dan kepercayaan diri peserta. Namun, karena banyak studi masih mengandalkan penilaian diri, diperlukan instrumen penilaian yang lebih objektif dan terstandar agar hasilnya lebih kuat (Foucault-Fruchard et al., 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa pelatihan empati dapat mendukung perkembangan personal dan profesional peserta, serta berpotensi memperbaiki kualitas interaksi pertolongan dalam praktik (Winter, Leanage, Roberts, Norman, & Howick, 2022). Memadukan teori dan praktik dalam pelatihan ini, menjadi suatu mekanisme yang mendukung pada kenaikan skor *posttest*.

Hasil penelitian ini dari perspektif kebutuhan, sangat relevan karena masalah kesehatan mental pada mahasiswa yang saat ini merupakan isu yang menonjol secara global. Meta-analisis menunjukkan prevalensi gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa cukup tinggi (Li et al., 2022), dan *umbrella review* juga menegaskan tingginya prevalensi gejala gangguan mental di populasi mahasiswa lintas negara (Paiva et al., 2025). Dukungan awal yang mudah diakses di kampus menjadi penting mengingat tidak semua mahasiswa segera mencari bantuan profesional saat mengalami distres, karena mahasiswa masih menunjukkan adanya hambatan seperti kecenderungan *self-reliance*, stigma, serta rendahnya literasi kesehatan mental (Lui et al., 2024). Konselor sebaya yang terlatih berpotensi berperan sebagai penghubung dari *disclosure* awal menuju dukungan yang aman dan tepat, termasuk mendorong akses ke layanan profesional ketika sudah dikenali adanya indikasi kebutuhan untuk bertemu dengan profesional.

Program berbasis teman sebaya penting untuk diadakan di lingkungan asrama mahasiswa, karena asrama merupakan ruang interaksi untuk membentuk pengalaman keterhubungan sosial dan rasa memiliki diantara mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cukup sering mengalami rasa kesepian dan membutuhkan dukungan sosial yang kuat di lingkungan tempat tinggal (Worsley, Harrison, & Corcoran, 2021). Rasa tidak nyaman dan *sense of belonging* yang rendah di kalangan mahasiswa berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi (Worsley et al., 2023). Intensitas interaksi yang tinggi dan kedekatan akses, mendukung konselor sebaya di asrama berpotensi menjadi dukungan lini pertama yang cepat dijangkau, sesuai batasan peran dan mekanisme rujukan dijaga secara ketat.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya bahwa *peer support* di pendidikan tinggi dibutuhkan, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas pelatihan, definisi peran, serta cara evaluasi dilakukan. Kontribusi penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan konseling menjadi prasyarat mutu pertolongan teman sebaya. Penelitian tentang pelatihan penolong awam seperti *Mental Health First Aid* (MHFA) pada mahasiswa juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri peserta untuk membantu serta perbaikan sikap (Dzemaili, Pasquier, Oulevey Bachmann, & Mohler-Kuo, 2023). Peningkatan keterampilan dalam penelitian ini merupakan langkah awal yang bermakna dalam pemberian dukungan teman sebaya, namun evaluasi lanjutan tetap diperlukan untuk melihat apakah peningkatan tersebut juga menjadi dasar untuk mempraktekkan perilaku menolong yang aman dan berdampak pada penerima dukungan.

Program konselor sebaya tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima dukungan, namun juga berpotensi memberi keuntungan bagi pemberi dukungan. *Scoping review* pada dewasa muda menunjukkan *peer support* sering dikaitkan dengan luaran positif seperti peningkatan *coping*, kebahagiaan, harga diri, serta penurunan depresi, kecemasan, dan kesepian (Richard, Rebinsky, Suresh, Kubic, Carter, Cunningham, & Sorin, 2022). Penelitian pada mahasiswa pendidikan kedokteran melaporkan bahwa setelah menjalankan peran *peer support*, pemberi dukungan menunjukkan indikasi peningkatan empati dan *self-efficacy* (Abrams, Salzman, Espina Rey, & Daly, 2022). Hal Ini relevan untuk keberlanjutan program di Unires, dengan syarat beban peran dan risiko kelelahan emosional pada konselor sebaya dikelola dengan baik melalui supervisi serta sistem dukungan yang memadai.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa pelatihan konselor sebaya pada

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

komunitas asrama kampus dapat meningkatkan keterampilan konseling dasar terkait masalah kesehatan mental. Temuan ini mendukung pengembangan layanan *peer support* yang terstruktur, aman, serta terintegrasi dengan sistem rujukan di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada konteks asrama mahasiswa.

SARAN

Program asrama kampus, perlu menegaskan batas peran konselor sebaya, menyediakan Standar Operasional Prosedur (SOP) kerahasiaan dan keselamatan, mekanisme skrining tanda bahaya (*red flags*), alur rujukan krisis yang operasional, supervisi rutin oleh profesional, serta penguatan berkala (*booster*) untuk mempertahankan kualitas keterampilan. Penelitian lanjutan dianjurkan menggunakan kelompok kontrol atau rancangan eksperimental, menambahkan penilaian performa berbasis observasi (misalnya *role-play* terstandar/OSCE dengan rubrik), serta melakukan *follow-up* (misalnya 1–3 bulan) untuk menilai retensi keterampilan untuk memperkuat bukti penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Abrams, M. P., Salzman, J., Espina Rey, A., & Daly, K. (2022). Impact of Providing Peer Support on Medical Students' Empathy, Self-Efficacy, and Mental Health Stigma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9).

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 33-52). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Dzemaili, S., Pasquier, J., Oulevey Bachmann, A., & Mohler-Kuo, M. (2023). The effectiveness of mental health first aid training among undergraduate students in Switzerland: A randomized control trial. *International journal of environmental research and public health*, *20*(2), 1303.

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, *55*(4), 399.

Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy*, *55*(4), 316.

Forthal, S., Sadowska, K., Pike, K. M., Balachander, M., Jacobsson, K., & Hermosilla, S. (2022). Mental health first aid: A systematic review of trainee behavior and recipient mental health outcomes. *Psychiatric services*, *73*(4), 439-446.

Foucault-Fruchard, L., Michelet-Barbotin, V., Leichnam, A., Tching-Sin, M., Nizet, P., Tollec, S., & Huon, J. F. (2024). The impact of using simulation-based learning to further develop communication skills of pharmacy students and pharmacists: a systematic review. *BMC medical education*, *24*(1), 1435.

Keum, B. T., & Wang, L. (2021). Supervision and psychotherapy process and outcome: A meta-analytic review. *Translational Issues in Psychological Science*, *7*(1), 89.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.

León, S. P., Panadero, E., & García-Martínez, I. (2023). How accurate are our students? A meta-analytic systematic review on self-assessment scoring accuracy. *Educational Psychology Review*, *35*(4), 106.

Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of child psychology and psychiatry*, *63*(11), 1222-1230.

Liu, H., Zheng, C., Cao, Y., Zeng, F., Chen, H., & Gao, W. (2025). Gatekeeper training for suicide prevention: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Public Health*, *25*(1), 1206.

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268

Lui, J. C., Sagar-Ouriaghli, I., & Brown, J. S. (2024). Barriers and facilitators to help-seeking for common mental disorders among university students: a systematic review. *Journal of American College Health*, *72*(8), 2605-2613.

Magill, M., Apodaca, T. R., Borsari, B., Gaume, J., Hoadley, A., Gordon, R. E., & Moyers, T. (2018). A meta-analysis of motivational interviewing process: Technical, relational, and conditional process models of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, *86*(2), 140.

Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., & Arrondo, G. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *175*, 106244.

Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open*, *10*(1), e12.

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ open*, *12*(8), e061336.

Schreyer, B., Leithner, C., Eilers, R., Gossmann, K., & Rosner, R. (2025). The effects of clinical supervision on supervisees and patient outcomes in psychotherapy–a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, *16*, 1705578.

Winter, R., Leanage, N., Roberts, N., Norman, R. I., & Howick, J. (2022). Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies. *Patient education and counseling*, *105*(10), 3017-3037.

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, *21*(1), 573.

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2023). Accommodation environments and student mental health in the UK: the role of relational spaces. *Journal of Mental Health*, *32*(1), 175-182.

Zhao, R., Amanvermez, Y., Pei, J., Castro-Ramirez, F., Rapsey, C., Garcia, C., & Cuijpers, P. (2025). Research Review: Help-seeking intentions, behaviors, and barriers in college students–a systematic review and meta-analysis. *Journal of child psychology and psychiatry*, *66*(10), 1593-1605.

Saifan Asadul Haq, Warih Andan Puspitosari*

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Warih Andan Puspitosari. *Email: warih.andan@umy.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2268