JURNAL ILMU PERILAKU https://jip.fk.unand.ac.id
Volume 8, Nomor 2, 2024: 169-188
ISSN (Online): 2581-0421

Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Keterampilan Dasar Konseling Agen Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi

Siska Oktari[1], Dwi Puspasari[2], Sabrina Puti Afifah[3], Salsabila Hanifa[4], Fauziatul Azimah[5]
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
e-mail: *[1]siskaoktari@med.unand.ac.id

***Received**: 30th October, 2024 / **Revised**: 14th January, 2024 / **Accepted**: 21 Januari. 2024*

Abstract *College students often encounter a range of emotional and academic challenges that can adversely affect their mental health. Peer counseling offers a promising approach to help students manage these difficulties and enhance their mental well-being. To maximize the effectiveness of peer counseling, it is crucial to develop and refine counseling microskill through targeted training. This study investigates the impact of peer counseling training on counseling the microskill of university students. Utilizing a quasi-experimental pretest-posttest design, the research involved 29 university students. Data were collected through both objective and subjective measures. Objective measures included cognitive test scores on counseling material, while subjective measures assessed participants' self-perceptions of their microskill. Results indicated a significant improvement in counseling microskill post-training, with objective and subjective measurements showing increased scores. The subjective analysis yielded a significance value of .000 ($p<0.05$) with a negative t-value of -12.345, while the objective analysis also showed significance at .000 ($p<0.05$) with a negative t-value of -10.822. These findings suggest that peer counseling training effectively enhances counseling microskill among university students.*
Keywords: *microskill, peer, counseling, univeristy student, training*

Abstrak. Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah emosional dan akademik yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Konseling sebaya menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Untuk memaksimalkan efektivitas konseling sebaya, penting untuk mengembangkan dan memperbaiki keterampilan konseling melalui pelatihan yang terfokus. Penelitian ini melihat pengaruh pelatihan konseling sebaya terhadap pengetahuan mengenai keterampilan konseling mahasiswa universitas. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain eksperimen: quasi-eksperimental *pretest-posttest* satu kelompok. Penelitian ini melibatkan 29 mahasiswa universitas di kota Padang, Sumatera Barat. Data dikumpulkan melalui kaidah eksperimen, dengan menggunakan dua jenis pengukuran, yaitu pengukuran objektif dan subjektif, yang saling melengkapi dalam menilai hasil pelatihan. Pengukuran objektif meliputi skor tes prestasi belajar tentang

materi konseling, sedangkan pengukuran subjektif menilai persepsi peserta tentang keterampilan mereka. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan konseling setelah pelatihan, dengan ukuran objektif dan subjektif menunjukkan skor yang meningkat. Analisis subjektif menghasilkan nilai signifikansi .000 ($p<0,05$) dengan nilai t negatif -12,345, sementara analisis objektif juga menunjukkan signifikansi pada .000 ($p<0,05$) dengan nilai t negatif -10,822. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya secara efektif meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan konseling di kalangan mahasiswa.
Kata Kunci: keterampilan dasar, sebaya, konseling, mahasiswa, pelatihan

Kondisi kesehatan mental mahasiswa di zaman sekarang semakin mendapatkan perhatian serius, mengingat tekanan yang mereka hadapi semakin kompleks dan beragam. Dalam tahapan perkembangannya Mahasiswa berada dalam tahapan perkembangan remaja akhir yang mulai menuju dewasa yang akan sering menghadapi perubahan dan tantangan perkembangan dari lingkungan sosial (Hochberg & Konner, 2020). Mahasiswa sering dihadapkan dengan permasalahan yang dapat berisiko terhadap kesehatan mental mereka seperti stres akademis (Terrell et al., 2024), kecemasan sosial terkait interaksi dengan teman sebaya (Hood et al., 2021; Mathew & Simon, 2024), serta masalah hubungan interpersonal (Zhang et al., 2021). Terlebih lagi dengan perkembangan teknologi digital, mahasiswa harus menghadapi tantangan berupa ketakutan sosial seperti FoMO (*Fear of Missing Out*) dan *overload* penggunaan media sosial (Roberts & David, 2020; Shi et al., 2020). Oleh karena itu, kebutuhan akan bantuan kesehatan mental yang mudah diakses dan efektif menjadi sangat penting bagi mahasiswa agar mereka mampu menghadapi berbagai tekanan tersebut dengan baik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Walaupun kebutuhan akan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa semakin meningkat, Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam menyediakan layanan yang memadai. Salah satu keterbatasan utama adalah jumlah psikolog dan psikiater yang sangat sedikit dibandingkan dengan populasi yang besar (Sari et al., 2020). Menurut data dari Kementerian Kesehatan, rasio psikolog dan psikiater di Indonesia jauh di bawah standar yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO), sehingga akses terhadap layanan kesehatan mental menjadi terbatas, terutama di daerah-daerah terpencil

(Elvira et al., 2023; Tarmizi, 2022). Keterbatasan ini menyebabkan banyak mahasiswa yang membutuhkan bantuan tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan cepat, sehingga permasalahan mereka sering kali menjadi semakin kompleks. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga masih tinggi, yang memperparah hambatan bagi mahasiswa untuk mencari bantuan profesional (Elvira et al., 2023).

Berbagai studi mengungkapkan bahwa salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah dukungan sosial, terutama dari teman sebaya (F. Campbell et al., 2022). Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup penting untuk kesehatan mental (Hameed Shalaby & Agyapong, 2020; Hart et al., 2020). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki dampak positif pada kesehatan mental, seperti penurunan gejala depresi dan pencegahan perilaku bunuh diri (Hart et al., 2020; White et al., 2020). Pendekatan berbasis dukungan sebaya memiliki beberapa keunggulan, termasuk aksesibilitas, keterjangkauan, dan kemampuan untuk diterapkan pada berbagai populasi (Richard et al., 2022). Salah satu bentuk implementasi dukungan sebaya yang banyak diteliti adalah konseling sebaya, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa (Tambağ, 2021).

Pada beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai konseling sebaya menunjukkan manfaat positif bagi kesehatan mental, seperti peningkatan kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademis, dan peningkatan kecepatan pemulihan (Nozawa et al., 2019; Pant, 2022; White et al., 2020). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa konseling sebaya dapat memberikan efek peningkatan indeks kesehatan mental tepat setelah pemberian konseling dan juga dapat meningkatkan *well-being* (Topping, 2022). Konseling sebaya dapat memberikan manfaat kepada kesehatan mental mahasiswa melalui pemberian dukungan dan peningkatan relasi sosial (Caporale-Berkowitz, 2022). Dengan melatih mahasiswa dalam keterampilan mendengarkan aktif dan teknik konsultasi psikologis, perguruan tinggi dapat memberdayakan mereka untuk terlibat secara efektif dalam pendidikan kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang mendukung yang mempromosikan kesejahteraan emosional dan kesuksesan akademis (Liu & Zhong, 2023).

Namun, studi terdahulu juga mengidentifikasi tantangan yang dihadapi konselor sebaya dalam menjalankan peran konseling. Beberapa keterbatasan yang muncul antara lain kurangnya keterampilan komunikasi dasar seperti menginisiasi diskusi, menolak, mengonfrontasi, dan diam secara strategis dalam konseling (Bestari et al., 2024). Kesulitan dalam mengenali tanda-tanda non-verbal serta mempertahankan empati juga dilaporkan menjadi kendala bagi para konselor sebaya (Caporale-Berkowitz, 2022). Maka dari itu, perlu adanya intervensi untuk yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan para konselor sebaya. Penelitian ini berfokus pada pengembangan pengetahuan terhadap keterampilan dasar dalam konseling sebaya untuk meningkatkan efektivitas dukungan yang diberikan..

Keterampilan dasar konseling yang meliputi parafrase, pertanyaan terbuka, dan mendengarkan aktif telah terbukti menjadi keterampilan esensial dalam menciptakan interaksi konseling yang nyaman dan efektif (D. Geldard et al., 2017; Mahanani et al., 2020; Raudhoh, 2019). Keterampilan ini penting untuk dikembangkan agar konselor sebaya dapat menyediakan lingkungan yang nyaman dan dapat dipahami untuk mendiskusikan masalah mereka (Akbar et al., 2022). Dengan menggabungkan teknik keterampilan dasar konseling dengan konseling sebaya, individu dapat menerima dukungan dan bimbingan yang efektif dalam mengatasi tantangan mereka dalam lingkungan yang lebih mudah didekati dan dipahami.

Pelatihan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konseling di berbagai bidang. Studi menunjukkan bahwa pelatihan intensif dengan durasi lebih lama dan dukungan berkelanjutan mampu meningkatkan *self-efficacy*, penggunaan strategi refleksi, komunikasi, serta pengambilan keputusan bagi konselor gangguan penggunaan zat (SUD) (Hatch-Maillette et al., 2019). Selain itu, survei terhadap ahli patologi wicara menunjukkan hubungan positif antara pelatihan konseling, kecerdasan emosional, serta pengalaman kerja dengan *self-efficacy* (Mand et al., 2023). Bahkan pelatihan singkat selama dua jam untuk penyedia layanan kesehatan primer pediatri mampu meningkatkan efektivitas konseling dalam pencegahan obesitas (Welsh et al., 2015). Secara keseluruhan, pelatihan konseling yang komprehensif, baik berbasis teori maupun praktik,

mampu memperkuat pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan profesional dalam memberikan layanan yang lebih efektif.

Diperlukan lebih banyak penelitian tentang pelatihan konseling sebaya khusus untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, karena hingga saat ini, penelitian dengan fokus tersebut masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia telah mengkaji penerapan konseling sebaya pada konteks lain, seperti pelatihan konseling sebaya untuk pencegahan *bullying* di kalangan remaja (Salmiati et al., 2018) dan promosi perilaku seksual sehat (Isni, 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya dapat disesuaikan untuk memenuhi berbagai kebutuhan perkembangan pada kelompok remaja. Namun, studi yang secara khusus menyoroti bagaimana pelatihan konseling sebaya dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait keterampilan yang berfokus pada kesehatan mental secara umum masih sangat dibutuhkan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pemberdayaan konselor sebaya melalui pelatihan keterampilan dasar yang ditargetkan. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada efek dukungan teman sebaya secara umum, penelitian ini memberikan perhatian khusus pada efektivitas pelatihan keterampilan dasar konseling dalam meningkatkan kualitas dukungan sebaya bagi mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa pelatihan ini akan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan tentang keterampilan dasar konseling, yang pada akhirnya diharapkan mampu meningkatkan kapasitas konselor sebaya dalam memberikan dukungan yang lebih efektif.

Metode

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen, yaitu penelitian yang melibatkan serangkaian prosedur yang mirip atau menyerupai eksperimen murni (Erath et al., 2021). Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen *one group pretest-posttest* yang menggunakan satu kelompok serta perubahan diamati berdasarkan

hasil pengukuran sebelum dan setelah perlakuan (Patria, 2024). Desain penelitian ini tidak melibatkan kelompok kontrol dan tidak melibatkan penugasan acak. Keberhasilan dari setiap pertemuan dibuktikan berdasarkan signifikansi analisis *paired sample t-test* dari *prestest* dan *posttest*.

Partisipan Penelitian

Sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* dengan Teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memastikan bahwa partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian menjadi bagian dari sampel akhir dalam studi penelitian (S. Campbell et al., 2020). Kriteria sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan psikologi karena mahasiswa jurusan ini lebih berpotensi untuk menjadi agen kesehatan mental. Kriteria berikutnya adalah telah mengikuti mata kuliah konseling, sehingga diharapkan partisipan telah mengenal proses konseling secara umum, sebelum dibekali dengan materi lebih spesifik terkait Konseling sebaya dan keterampilan dasar dalam konseling. Selain itu juga bersedia mengikuti kegiatan pelatihan hingga akhir. Partisipan direkrut melalui rekrutmen terbuka. Pendaftaran dilakukan secara *online* menggunakan Google Form. Jumlah partisipan yang terlibat hingga akhir proses pelatihan adalah 29 orang.

Instrumen Penelitian

Pengukuran perubahan pengetahuan tentang keterampilan dasar konseling pada penelitian ini menggunakan dua pengukuran yaitu pengukuran objektif dan pengukuran subjektif. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran objektif dan subjektif dibuat oleh peneliti dan di validasi oleh 2 orang psikolog klinis. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur pemahaman dan hasil belajar dari partisipan. Pengukuran diberikan sebelum dan setelah intervensi dan kemudian dianalisis perbandingan hasil pengukurannya menggunakan analisis statistik.

Pengukuran objektif dalam penelitian ini merupakan tes prestasi belajar yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep keterampilan dasar konseling oleh (K. Geldard et al., 2016) yang merupakan dasar dari program pelatihan. Tes prestasi belajar merupakan tes kognitif yang bertujuan untuk mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar (Azwar, 2016). Pengukuran objektif dilakukan dengan tujuan untuk menguji pemahaman partisipan terhadap materi keterampilan dasar konseling yang diberikan selama pelatihan. Item pada instrumen pengukuran objektif ini terdiri dari 26 item yang terbagi menjadi 20 item pilihan ganda dan 6 item isian singkat.

Pengukuran subjektif dalam penelitian ini menggunakan metode *self-report*, yaitu proses dimana partisipan melakukan evaluasi terhadap pemahamannya, perilaku, dan pengalamannya (Robins et al., 2007). Pengukuran subjektif ini dilakukan dengan dasar bahwa keyakinan subjektif seseorang tentang kompetensi diri mereka berperan sebagai motivator kuat yang mempengaruhi perilaku yang dapat diamati dan keyakinan kompetensi memberikan kontribusi tambahan dalam memprediksi hasil dari performa sebenarnya dari individu (Keefer, 2015). Item pada pengukuran subjektif terdiri dari 8 item *self-report.* Pada tabel 2 digambarkan butir item yang diberikan dalam pengukuran objektif.

Tabel 1
Item Pengukuran Subjektif

Item	Aspek yang disasar
Saya memahami apa itu konseling sebaya dan mengapa konseling sebaya penting	Pemahaman pengantar konseling
Saya mengetahui apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh konselor sebaya	Pemahaman pengantar konseling
Saya mengetahui keterampilan dasar apa saja yang dibutuhkan oleh konselor sebaya	Pemahaman pengantar *microskoll* konseling
Saya memahami apa saja yang perlu diobservasi dari konseli dalam pelaksanaan konseling sebaya	Pemahaman keterampilan observasi
Saya memahami bagaimana agar cara untuk mendengarkan secara aktif dalam pelaksanaan konseling sebaya	Pemahaman keterampilan mendengar aktif
Saya dapat menentukan pertanyaan apa yang sesuai untuk diajukan dalam situasi	Pemahaman keterampilan bertanya

situasi yang akan dihadapi saat pelaksanaan konseling sebaya	
Saya mengetahui bagaimana cara memberikan umpan balik yang tepat dalam pelaksanaan konseling sebaya	Pemahaman keterampilan memberikan umpan balik
Saya mengetahui cara-cara pemecahan masalah dalam pelaksanaan konseling sebaya	Pemahaman keterampilan memecahkan masalah

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai dengan merekrut partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian, yakni mahasiswa psikologi, telah mengikuti mata kuliah konseling, dan bersedia mengikuti proses pelatihan dari awal hingga akhir. Setelah itu, dilakukan penyusunan intervensi berupa pelatihan konseling sebaya yang berbasis pada keterampilan dasar konseling, sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Kathryn Geldard, et al. (2017). Berdasarkan konsep ini, tim peneliti menyusun modul pelatihan konseling sebaya yang mencakup materi keterampilan dasar konseling seperti keterampilan observasi, mendengarkan aktif, mengajukan pertanyaan, memberikan umpan balik, dan memecahkan masalah. Modul ini dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar dalam konseling sebaya agar partisipan dapat menerapkan keterampilan dasar konseling dalam praktik yang lebih nyata.

Peneliti kemudian menyusun instrumen pengukuran berupa tes prestasi dan *self-report* yang didasarkan pada modul pelatihan. Tes ini dirancang untuk menilai pemahaman dan penguasaan partisipan terhadap keterampilan konseling yang diajarkan selama pelatihan. Perlakuan dalam penelitian ini berupa program pelatihan konseling sebaya yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan konseling sebaya mahasiswa dalam mendukung kesehatan mental. Pelatihan ini terdiri dari 7 sesi yang disusun secara terstruktur dan melibatkan komponen utama keterampilan dasar konseling. Jumlah pertemuan terdiri dari 3 pertemuan, setiap pertemuannya berlangsung selama 3 – 4 jam. Pertemuan pertama berisikan 3 sesi yang memuat materi terkait pengenalan terkait

konseling sebaya dan masuk ke beberapa keterampilan dasar, yaitu keterampilan dasar observasi dan keterampilan dasar mendengarkan aktif. Pada pertemuan kedua yang terdiri dari 3 sesi memuat materi yang berkaitan dengan keterampilan dasar dalam bertanya, keterampilan dasar memberikan umpan balik, dan keterampilan dasar dalam *problem solving*. Pada setiap akhir sesi akan dilakukan praktik untuk menerapkan keterampilan dasar yang dipelajari sebelumnya. Pada pertemuan ketiga yang terdiri dari 1 sesi, semua partisipan fokus dalam melakukan praktik untuk menerapkan semua keterampilan dasar yang telah dipelajari. Pada pertemuan ketiga ini, partisipan dibagi menjadi 3 kelompok dan bergantian untuk melakukan *roleplay* konseling sebaya. Masing-masing kelompok dibimbing oleh satu orang psikolog yang bertugas menilai kemampuan partisipan serta memberikan umpan balik untuk partisipan dalam melakukan konseling sebaya.

Evaluasi terhadap efektivitas intervensi dilakukan melalui beberapa tahap. *Pretest* dan *posttest* diberikan di awal dan akhir pertemuan pertama dan kedua untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan konseling yang diperoleh partisipan dalam setiap sesi. Pada akhir pertemuan ketiga, diberikan pengukuran subjektif dalam bentuk *posttest only* untuk mengevaluasi persepsi partisipan terhadap kemampuan praktik konseling yang mereka miliki setelah sesi *roleplay*. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai tingkat kepercayaan diri dan kesiapan partisipan dalam menerapkan keterampilan dasar yang telah dipelajari.

Rincian kegiatan pelatihan konseling sebaya dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2
Alur Intervensi Pelatihan Konseling sebaya

Pertemuan	Kegiatan	Tujuan
Pertemuan 1	Sesi 1	Materi pengantar konseling sebaya dan keterampilan dasar konseling
	Sesi 2	Materi keterampilan dasar observasi
	Sesi 3	Materi keterampilan dasar mendengar aktif
Pertemuan 2	Sesi 4	Materi keterampilan dasar bertanya
	Sesi 5	Materi keterampilan dasar memberikan umpan balik
	Sesi 6	Materi keterampilan dasar pemecahan masalah

Pertemuan 3	Sesi 7	*Roleplay* konseling sebaya dibawah pengawasan psikolog

Analisis Data

Perubahan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling melalui pelatihan diukur menggunakan *pretest* dan *posttest*. Hasil dari *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan metode analisis *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS 25 for Windows. *Pretest* dan *posttest* diberikan dalam dua bentuk yaitu tes subjektif menggunakan *self-report* dan umpan balik untuk melihat pandangan peserta terhadap pemahamannya sendiri, dan bentuk kedua yaitu tes objektif yang melihat ketepatan pemahaman peserta sebelum dan setelah menerima pelatihan.

Hasil

Hasil dari analisis *paired samples t-test* untuk *pretest* dan *posttest* subjektif menunjukkan peningkatan pada nilai rata-rata pemahaman peserta setelah pelatihan. Rata-rata skor subjektif *pretest* adalah 23,79 (SD = 3,726), sedangkan rata-rata skor subjektif *posttest* meningkat menjadi 36,14 (SD = 3,136). Jumlah partisipan yang terlibat dalam pengukuran ini adalah 29 orang, dan *standard error mean* masing-masing adalah 0,692 untuk *pretest* dan 0,582 untuk *posttest*. Detail hasil pengukuran *pretest posttest* subjektif dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Hasil *paired sample statistics pretest* dan *posttest* subjektif

	Mean	***N***	***Std. Deviation***	***Std. Error Mean***
Pretest Subjektif	23.79	29	3.726	.692
Posttest Subjektif	36.14	29	3.136	.582

Hasil analisis pengukuran subjektif menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling peserta. Berdasarkan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* subjektif peserta setelah pelatihan. Nilai rata-rata perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sebesar -12,345, dengan nilai t hitung -22,872 yang lebih besar dari nilai t tabel (2,048). Temuan ini menunjukkan bahwa hasil *posttest* subjektif lebih tinggi daripada *pretest*, mengindikasikan peningkatan pengetahuan peserta setelah pelatihan. Detail hasil ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4
Analisis *paired sample t-test* penilaian subjektif peserta pelatihan konseling sebaya

	Mean	**t.**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Pretest dan *Posttest*	-12.345	-22.872	28	.000

Hasil analisis *paired samples t-test* untuk tes objektif *pretest* dan *posttest* pada hari pertama menunjukkan peningkatan pada skor pemahaman peserta setelah pelatihan. Rata-rata skor objektif *pretest* adalah 36,55 (SD = 8,188), sedangkan rata-rata skor objektif *posttest* meningkat menjadi 54,59 (SD = 6,196). Pengukuran ini melibatkan 29 partisipan, dan *standard error mean* untuk *pretest* adalah 1,520, sementara untuk *posttest* adalah 1,151. Detail hasil pengukuran *pretest posttest* subjektif dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil *paired sample statistics pretest* dan *posttest* objektif

	Mean	***N***	***Std. Deviation***	***Std. Error Mean***
Pretest Objektif	36.55	29	8.188	1.520
Posttest Objektif	54.59	29	6.196	1.151

Perubahan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada peserta pelatihan berdasarkan *pre-test* dan *post-test* tes objektif dianalisis menggunakan metode analisis *paired sample t-test* dengan bantuan *IBM SPSS 25 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai p signifikan yaitu 0,000. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah pelatihan konseling sebaya. Nilai t hitung negatif (-10,822) yang menunjukkan nilai *pretest* lebih kecil apabila dibandingkan dengan nilai *posttest,* artinya terdapat peningkatan hasil pengukuran objektif setelah diberikan pelatihan. Selain itu, nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu 10,822 > 2,048 artinya ada perbedaan rata-rata yang

signifikan dari hasil *pre-test* dengan *post-test*. Hasil analisis statistik di atas dapat dilihat juga pada Tabel 6.

Tabel 6
Analisis *paired sample t-test* penilaian objektif peserta pelatihan konseling sebaya

	Mean	**t.**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Pretest dan *Posttest*	-18.034	-10.822	28	.000

Selain hasil utama, peneliti juga melakukan pengukuran survey *self-report* mengenai persepsi partisipan terhadap perubahan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling setelah melakukan sesi *role play* di pertemuan ke-3. *Self-report* pada pertemuan 3 pelatihan konseling sebaya ini dilakukan untuk mengukur persepsi peserta terhadap peningkatan keterampilan praktik konseling. *Self-report* terdiri dari 5 item yang berisi pernyataan seperti (1) "Setelah menjalani *Roleplay* Konseling sebaya kemampuan saya dalam melakukan observasi meningkat", (2) "Setelah melakukan *roleplay* konseling sebaya kemampuan saya dalam mendengarkan aktif meningkat", (3) "Setelah melakukan *roleplay* konseling sebaya kemampuan saya dalam mengajukan pertanyaan meningkat", (4) "Setelah melakukan *roleplay* konseling sebaya kemampuan saya dalam memberikan umpan balik meningkat", (5) "Setelah melakukan *roleplay* konseling sebaya kemampuan saya dalam memecahkan masalah meningkat". Berdasarkan hasil pengukuran mengungkapkan bahwa, sebagian besar peserta merasakan peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar yang cukup tinggi. Gambaran hasil *self-report* peserta didapatkan hasil seperti pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7
Gambaran hasil survey persepsi partisipan terhadap peningkatan keterampilan dasar konseling

Kategori	**Jumlah**	**Persentase**
Tinggi	23	79,3%
Sedang	6	20,7%
Rendah	0	0%
Total	29	100%

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* yang dapat dilihat pada bagian sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pada *pre-test* dan *post-test* subjektif dan objektif pada peserta pelatihan konseling sebaya. Pemberian pelatihan keterampilan dasar konseling yang diberikan melalui pemberian materi melalui paparan, diskusi, dan latihan berdasarkan modul pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling sebaya pada peserta pelatihan konselor sebaya. Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pemberian pelatihan Konseling sebaya dengan pemberian materi, diskusi, dan latihan berdasarkan modul dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pada peserta pelatihan (Fitriyah, 2023).

Pada pertemuan terakhir pelatihan, peserta pelatihan diberikan sesi *roleplay* yang didampingi oleh Psikolog sebagai *supervisor* dalam memberikan konseling. *Roleplay* dilakukan secara bergantian antar sesama peserta pelatihan kemudian pada setiap giliran psikolog akan memberikan umpan balik kepada peserta pelatihan. Berdasarkan pengukuran subjektif peserta setelah melakukan *roleplay*, sebagian peserta juga merasakan peningkatan kemampuan dalam melakukan konseling sebaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa pelatihan intervensi dengan menggunakan *roleplay* dirasakan dapat membantu dan memberikan keuntungan berupa pengalaman untuk mengaplikasikan pengetahuan (Nikendei et al., 2019).

Keterampilan dasar merupakan keterampilan kecil yang perlu dimiliki konselor untuk membangun *rapport* dan kepercayaan konseli (D. Geldard et al., 2017). Dalam penelitian ini keterampilan dasar ditingkatkan dengan program pelatihan yang meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peserta terkait proses konseling. Memiliki keterampilan dasar membuat seseorang tidak sekedar memahami namun juga mendalami pengetahuan terkait konseling melalui pengalaman dan partisipasi aktif hingga membuat konselor sebaya memiliki kesadaran terhadap apa yang mereka rasakan dan lakukan

sehingga dapat lebih alami dan lebih fleksibel dalam melakukan konseling (Katz et al., 2021). Meningkatnya keterampilan dasar pada konselor sebaya memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kualitas konseling (Destler, 2017), dan memperkuat hubungan terapeutik sehingga konselor sebaya bisa menjadi terasa lebih hadir untuk konseli dan mendorong hasil yang lebih baik (Tannen et al., 2019). Selain itu, melatih konselor sebaya dalam keterampilan keterampilan dasar konseling dapat menjembatani kesenjangan dalam menerima pelatihan yang memadai, karena beberapa konselor mungkin belum pernah menerima instruksi formal dalam keterampilan ini (Saputro & Wangid, 2022). Dengan demikian meningkatnya keterampilan dasar konseling pada konselor sebaya merupakan hal yang penting dalam memberikan bantuan konseling yang efektif dan berkualitas kepada yang membutuhkan.

Program pelatihan telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada mahasiswa (Howell et al., 2023). Beberapa faktor yang dapat mendukung peningkatan pengetahuan keterampilan dasar konseling dalam pelatihan ini di antaranya adalah model pembelajaran melalui pengalaman melalui *roleplay* simulasi interaksi dengan konseli, mengajarkan keterampilan dasar seperti mendengarkan aktif, komunikasi nonverbal, diam, dan empati sejak dini, serta menggunakan rubrik penilaian yang rinci untuk evaluasi (Nikendei et al., 2019; Saputro & Wangid, 2022). Selain itu, memberikan umpan balik dengan hati-hati untuk mengurangi reaksi negatif, meningkatkan kemampuan menguasai keterampilan dasar konseling melalui sesi pelatihan yang melibatkan *roleplay* dan penanganan kasus dengan pengawas yang kompeten, serta memperpanjang durasi sesi supervisi juga disarankan sebagai strategi yang bermanfaat (Saputro & Wangid, 2022).

Pelatihan konseling sebaya yang diberikan memiliki manfaat yang dirasakan langsung oleh para peserta pelatihan. Manfaat dari pelatihan Konseling sebaya yang dirasakan oleh peserta di antaranya adalah meningkatnya pengetahuan keterampilan konseling dalam membantu permasalahan yang dialami teman sebayanya dan membantu para peserta mengetahui serta memperbaiki kekurangannya dalam melakukan konseling.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya dapat meningkatkan pengetahuan pada peserta calon konselor sebaya (Rifani et al., 2023), membuat para konselor sebaya bisa membantu permasalahan teman sebayanya (Nur Laila et al., 2019) serta dapat meningkatkan *self-efficacy* pada peserta (Supriyadi & Setiyawati, 2020). Konseling sebaya telah disorot sebagai komponen penting pada kehidupan pendidikan mahasiswa karena dapat meningkatkan kemampuan interpersonal dan ketertarikan sosial antar mahasiswa (Jiang & Wu, 2022).

Peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada konselor sebaya memiliki peran penting terhadap pengembangan diri mahasiswa. Konseling sebaya berperan penting dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan waktu mahasiswa selama berkuliah terutama pada mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda (Bryan et al., 2022). Selain itu konseling sebaya juga memiliki manfaat terhadap pengembangan pendidikan dan karir bagi mahasiswa (Huang & Zhao, 2022). Konseling sebaya juga memiliki peran penting dalam peningkatan kesehatan mental mahasiswa melalui interaksi interpersonal dan komunikasi efektif yang mengarahkan kepada kesuksesan mahasiswa dalam mengerjakan tugas sebagai mahasiswa (Liu & Zhong, 2023). Oleh karena itu, meningkatnya pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada konselor sebaya di perguruan tinggi dapat meningkatkan hubungan terapeutik, efektivitas intervensi, penyesuaian diri yang lebih baik, dan peningkatan partisipasi dalam pengambilan keputusan serta perencanaan karir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan Konseling sebaya dapat meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada peserta pelatihan. Peningkatan yang yang terukur melalui penelitian ini adalah pengetahuan dan pengalaman peserta dalam melakukan konseling sebaya. Para peserta juga merasakan peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar pada kategori tinggi dan sedang dan memberikan umpan balik positif pada pelaksanaan pelatihan konseling sebaya. Peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada konselor sebaya

dapat mengarahkan kepada peningkatan hubungan terapeutik, intervensi efektif, penyesuaian diri yang lebih baik, dan peningkatan partisipasi dalam pengambilan keputusan serta perencanaan karir pada mahasiswa. Dengan meningkatkan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling sebaya, mahasiswa dapat memberikan dukungan sosial yang lebih efektif kepada teman-temannya, membantu mengurangi stres akademik, kecemasan sosial, dan masalah kesehatan mental lainnya. Pelatihan ini juga dapat mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dengan memfasilitasi percakapan yang lebih terbuka antara mahasiswa.

Saran

Penelitian ini memiliki batasan yang menjadi ruang bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian. Penelitian ini terbatas pada pengukuran pengetahuan, peneliti berikutnya diharapkan dapat meninjau lebih jauh seberapa efektif pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan keterampilan konselor sebaya. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan dengan metode kontrol sehingga keefektifan peningkatan keterampilan dasar dapat dipastikan disebabkan oleh proses pelatihan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengimplementasikan pelatihan konseling sebaya kepada populasi yang lebih luas untuk hasil penelitian yang dapat lebih di generalisasikan pada Masyarakat umum. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan instrumen pengukuran yang dapat dibakukan.

Penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling pada mahasiswa, perguruan tinggi dapat merancang program pelatihan konseling sebaya yang lebih terstruktur dan terintegrasi ke dalam kurikulum akademik. Untuk memastikan keterampilan konseling sebaya terus berkembang, perguruan tinggi dapat menyediakan kesempatan untuk pelatihan berkelanjutan dan evaluasi berkala, termasuk *feedback* dari supervisi dan sesi *roleplay*. Hal ini dapat memastikan bahwa konselor sebaya tidak hanya menguasai keterampilan dasar, tetapi juga dapat mengadaptasi pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan konseli.

Referensi

Akbar, A. A., Zuleyka, A., Hanum, N. C., Sari, Y. N., & Bhakti, C. P. (2022). Konseling sebaya sebagai alternatif penyelesaian masalah bagi mahasiswa introverted. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 8*(2), 24—28. https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7091

Azwar, S. (2016). *Tes prestasi: fungsi dan pengembangan pengukuran tes prestasi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Bestari, S. W., Zen, E. F., & Hotifah, Y. (2024). Implementasi Keterampilan Dasar Komunikasi Konselor Sebaya dalam Konseling Online. *Buletin Konseling Inovatif*, *2*(1), 8–20. https://doi.org/10.17977/um059v2i12022p8-20

Bryan, J., Kim, J., & Liu, C. (2022). School counseling college-going culture: Counselors' influence on students' college-going decisions. *Journal of Counseling & Development, 100*(1), 39–55. https://doi.org/10.1002/jcad.12408

Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health, 22*(1), 1778. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x

Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing, 25*(8), 652–661. https://doi.org/10.1177/1744987120927206

Caporale-Berkowitz, N. A. (2022). Let's teach peer support skills to all college students: Here's how and why. *Journal of American College Health, 70*(7), 1921–1925. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841775

Destler, D. (2017). The superskills model: A supervisory microskill competency training model. *The Professional Counselor, 7*(3), 272–284. https://doi.org/10.15241/dd.7.3.272

Elvira, S. D., Lukman, P. R., Sutanto, L., & Almasyhur, A. F. (2023). Psychodynamic psychiatry and psychoanalysis in Indonesia. *Psychodynamic Psychiatry, 51*(4), 401–408. https://doi.org/10.1521/pdps.2023.51.4.401

Erath, T. G., Pellegrino, A. J., DiGennaro Reed, F. D., Ruby, S. A., Blackman, A. L., & Novak, M. D. (2021). Experimental research methodologies in organizational behavior management. *Journal of Organizational Behavior Management, 41*(2), 150–181. https://doi.org/10.1080/01608061.2020.1869137

Fitriyah, L. (2023). Enhancing counseling services in secondary schools through the implementation of training modules and counseling materials for peer counselors. *Bulletin of Community Engagement,* 3(2), 175. https://doi.org/10.51278/bce.v3i2.827

Geldard, D., Geldard, K., & Foo, R. Y. (2017). *Basic personal counselling: a training manual for counsellors* (8th ed.). Cengage Learning.

Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2016). *Counselling adolescents: the proactive approach for young people* (4th ed.). SAGE Publications Ltd.

Hart, L. M., Cropper, P., Morgan, A. J., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2020). Teen mental health first aid as a school-based intervention for improving peer support of adolescents at risk of suicide: Outcomes from a cluster randomised crossover trial. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 54*(4), 382–392. https://doi.org/10.1177/0004867419885450

Hatch-Maillette, M. A., Harwick, R., Baer, J. S., Wells, E. A., Masters, T., Robinson, A., Cloud, K., Peavy, M., Wiest, K., Wright, L., Dillon, K., & Beadnell, B. (2019). Increasing substance use disorder counselors' self-efficacy and skills in talking to patients about sex and HIV risk: A randomized training trial. *Drug and Alcohol Dependence, 199*, 76–84. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.02.023

Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology, 10*. https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918

Hood, S., Barrickman, N., Djerdjian, N., Farr, M., Magner, S., Roychowdhury, H., Gerrits, R., Lawford, H., Ott, B., Ross, K., Paige, O., Stowe, S., Jensen, M., & Hull, K. (2021). "I like and prefer to work alone": social anxiety, academic self-efficacy, and students' perceptions of active learning. *CBE—Life Sciences Education, 20*(1), ar12. https://doi.org/10.1187/cbe.19-12-0271

Howell, D., McGowan, P., Bryant-Lukosius, D., Kirkby, R., Powis, M., Sherifali, D., Kukreti, V., Rask, S., & Krzyzanowska, M. K. (2023). Impact of a training program on oncology nurses' confidence in the provision of self-management support and 5as behavioral counseling skills. *Cancers, 15*(6), 1811. https://doi.org/10.3390/cancers15061811

Huang, Q., & Zhao, J. (2022). "One system, two dimensions, three guarantees and four assistants" Building a standardized career counseling system for chinese college students. International *Journal of New Developments in Education, 4*(14). https://doi.org/10.25236/IJNDE.2022.041404

Isni, K. (2021). Peer counseling training as a method of sexual health promotion in adolescents. *The Indonesian Journal of Public Health, 16*, 242–252. https://doi.org/10.20473/ijph.vl16il.2021.242-252

Jiang, X., & Wu, J. (2022). The importance of peer group counseling in the life education of college students. *Journal of Innovation and Social Science Research, 9*(3). https://doi.org/10.53469/jissr.2022.09(03).37

Katz, E., McPartland, S., & Rines, J. (2021). Exploring micro-skills as the underpinnings of effective social work practice. *Journal of Social Work Practice, 35*(2), 177–190. https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1737514

Keefer, K. V. (2015). Self-report assessments of emotional competencies. *Journal of Psychoeducational Assessment, 33*(1), 3–23. https://doi.org/10.1177/0734282914550381

Liu, W., & Zhong, Y. (2023). An investigation on the personal growth of psychological counselors in colleges and universities. *International Journal of Education and Humanities, 7*(2), 74–79. https://doi.org/10.54097/ijeh.v7i2.5405

Mahanani, F. K., Rizki, B. M., Pratiwi, P. C., Mabruri, M. I., & Galuh Amawidyati, S. A. (2020). Komunitas kawan dengar: acquiring online counseling microskills. *Edukasi, 14*(2), 116–122. https://doi.org/10.15294/edukasi.v14i2.27202

Mand, F. J., Plexico, L. W., Erath, S. A., & Hamilton, M.-B. (2023). Speech-language pathologists' counselor self-efficacy. *Journal of Communication Disorders, 101*, 106296. https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2022.106296

Mathew, A. G., & Simon, S. (2024). Peer pressure, academic stress and self-regulation among college students. *International Journal for Multidisciplinary Research, 6*(2). https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.16930

Nikendei, C., Huber, J., Ehrenthal, J. C., Herzog, W., Schauenburg, H., Schultz, J., & Dinger, U. (2019). Intervention training using peer role-play and standardized patients in psychodynamic psychotherapy trainees. *Counselling and Psychotherapy Research, 19*(4), 508–522. https://doi.org/10.1002/capr.12232

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 & Prevention, 14*, 200164. https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200164

Laila, S, N., Flurentin, E., & Maya Simon, I. (2019). Development of peer counselor training manual at state university of malang. *Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*. https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.9

Pant, N. (2022). Exploring a peer-support group model of mental health for Indian college students. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP), 12*(5), 89. https://doi.org/10.29322/IJSRP.12.05.2022.p12513

Patria, B. (2024). *Elsperimen kuasi*. Inparametric Press.

Raudhoh, S. (2019). Pengembangan modul program peer counselor untuk mahasiswa. *Jurnal Psikologi Jambi, 4*(1), 47–55. https://doi.org/10.22437/jpj.v4i1.8785

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *In BMJ Open, 12*(8). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336

Rifani, E., Ummah, S., Maulina, N., Lestari, D., & Musrifah, U. (2023). Pelatihan peer counseling bagi siswa SMA Ya Bakii Kesugihan. *Jurnal Pengabdian Cendikia, 2*(4), 103–109. https://doi.org/10.5281/zenodo.8141473

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: fear of missing out (fomo), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction, 36*(4), 386–392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

Robins, R. W., Fraley, R. C., & Krueger, R. F. (Eds.). (2007). *Handbook of research methods in personality psychology.* The Guilford Press.

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. https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.37

Saputro, H., & Wangid, M. N. (2022). Micro-counseling skills mastery of guidance counselors at junior high schools. *European Journal of Education Studies, 9*(5). https://doi.org/10.46827/ejes.v9i5.4284

Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan mental di era digital: peluang pengembangan layanan profesional psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 30*(4). https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311

Shalaby, R. A, H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer support in mental health: Literature review. *JMIR Mental Health, 7*(6), 1–14. https://doi.org/10.2196/15572

Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., & Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: a stressor–strain–outcome perspective. *Asian Journal of Communication, 30*(2), 179–197. https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073

Supriyadi, A., & Setiyawati, D. (2020). Validation of training module to increase self-efficacy of adolescent peer counsellors in Indonesia. *Journal of Mental Health, 29*(4), 385–391. https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1608926

Tambağ, H. (2021). Examination of nursing students' anxiety levels related to clinical practice with respect to peer support. *Perspectives in Psychiatric Care, 57*(3), 1114–1119. https://doi.org/10.1111/ppc.12664

Tannen, T., Daniels, M. H., & Koro-Ljungberg, M. (2019). Choosing to be present with clients: an evidence – based model for building trainees' counselling competence. *British Journal of Guidance & Counselling, 47*(4), 405–419. https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1370694

Tarmizi, S. N. (2022). *Kemenkes Perkuat Jaringan Layanan Kesehatan Jiwa di Seluruh Fasyankes.*

Terrell, K. R., Stanton, B. R., Hamadi, H. Y., Merten, J. W., & Quinn, N. (2024). Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American College Health, 72*(3), 923–932. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2061311

Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 6064. https://doi.org/10.3390/ijerph19106064

Welsh, J. A., Nelson, J. M., Walsh, S., Sealer, H., Palmer, W., & Vos, M. B. (2015). Brief training in patient-centered counseling for healthy weight management increases counseling self-efficacy and goal setting among pediatric primary care providers. *Clinical Pediatrics, 54*(5), 425–429. https://doi.org/10.1177/0009922814553432

White, S., Foster, R., Marks, J., Morshead, R., Goldsmith, L., Barlow, S., Sin, J., & Gillard, S. (2020). The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 20*(1), 534. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02923-3

Zhang, X., Huang, P., Li, B., Xu, W., Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders, 285*, 97–104. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040