

## Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan

### *The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage*

Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah<sup>(1\*)</sup>, Rakhmaditya Dewi Noorrizki<sup>(2)</sup>,  
Mochammad Sa'id<sup>(3)</sup>, Juwita Apriliana<sup>(4)</sup> & Thifla Thuwaffa Isqy<sup>(5)</sup>  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Disubmit: 22 Juli 2021; Diproses: 22 Juli 2021; Diaccept: 28 Juli 2021; Dipublish: 02 Agustus 2021

\*Corresponding author: E-mail: nur.qoyyimah.fpsi@um.ac.id

#### Abstrak

Kesehatan mental pada remaja menjadi isu penting yang memerlukan perhatian. Remaja berada dalam fase yang rentan terkena permasalahan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan mental Remaja Panti Asuhan. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, dengan variabel bebas berupa konseling sebaya dan variabel terikat berupa kesehatan mental. Subjek penelitian merupakan satu kelompok yang terdiri atas 16 Remaja Panti Asuhan Assalam Shoobur Malang. Subjek berada pada fase remaja awal hingga tengah dengan rentangan usia 12 – 16 tahun. Subjek diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai keberhasilan dari perlakuan yang diberikan. Instrumen untuk mengukur kesehatan mental menggunakan hasil translasi dari *mental health inventory* (MHI) milik Veit dan Ware (1983). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji *Wilcoxon signed test*. Hasil uji hipotesis terbukti secara signifikan dengan nilai signifikansi 0,040 atau lebih rendah dari nilai *alpha* 0,05. Dengan begini, dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya efektif sebagai upaya memperkuat kesehatan mental Remaja Panti Asuhan.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Konseling Sebaya; Remaja Panti Asuhan

#### Abstract

*Mental health in adolescents is an important issue that requires attention. Adolescents phase is vulnerable to mental health problems. This study purposed to examine the effectiveness of peer counseling as an effort to strengthen the mental health of adolescents in orphanage. The research method used was a quasi-experimental one group pretest-posttest design with the independent variable in the form of peer counseling and the dependent variable in the form of mental health. The research subjects were a group consisting of 16 teenagers at the Assalam Shoobur Orphanage, Malang. Subjects are in the early to middle adolescenst phase with an age range of 12 – 16 years. Subjects were given pre-test and post-test to measure the success of the given treatment. The instrument for measuring mental health used the translated results of the mental health inventory (MHI) of Veit and Ware (1983). The data analysis technique was used the Wilcoxon signed test. The results of the hypothesis test were proven significantly with a significance value of 0.040 or less than an alpha value of 0.05. Thus, it can be concluded that peer counseling is effective as an effort to strengthen the mental health of adolescents in orphanage.*

**Keywords:** Mental Health; Peer Counseling; Orphanage Adolescent

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>

#### Rekomendasi mensitasi :

Qoyyimah, N. R. H., dkk. (2021), Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2 (2): 166-173.

## PENDAHULUAN

Data dari WHO terdapat 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, 20% di antaranya prevalensi kejadian terjadi pada anak-anak (O'Reilly, 2015 dalam Gunatirin, 2018). Jumlah kejadian ini termasuk lumayan besar untuk menjadi perhatian bahwa kesehatan mental anak dan remaja urgen untuk dikaji. Ketika membahas kesehatan mental anak dan remaja penting juga memahami faktor yang dapat mengacaukan kesehatan mental dan melindungi kesehatan mental anak remaja. Faktor yang dapat mengacaukan kesehatan mental anak dan remaja adalah faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distres, yakni anak dan remaja mengalami ketidakmampuan menyesuaikan diri atas keadaan kehidupannya (Schoon, 2006 dalam Gunatirin, 2018), begitu juga sebaliknya dengan faktor yang melindungi kesehatan mental mereka.

Salah satu pendekatan untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik di masa remaja yakni dengan memenuhi tugas perkembangan yang cukup penting berupa memiliki teman dekat yang sebaya. Relasi teman sebaya di masa remaja sangat penting guna memenuhi kebutuhan sosial tanpa menetapkan nilai-nilai yang dituntut orang dewasa melainkan oleh mereka sendiri (Hurlock, 1991; Santrock, 2012). Tidak sedikit remaja yang meyakini bahwa orang dewasa sulit memahami dirinya dan hanya sesama remaja-lah yang dapat saling memahami. Bagi sebagian besar remaja, teman merupakan harta yang sangat bermakna. Terlebih ketika remaja tinggal dalam asrama atau panti asuhan.

Di kehidupan kesehariannya, interaksi dan pengaruh di antara mereka sangat intens. Berbagai sikap dan tingkah laku (positif maupun negatif) akan cepat terpengaruh dari 1 remaja ke remaja lainnya (Prasetiawan, 2016)

Nurmalita dan Hidayati (2014) menyatakan bahwa anak yang bermukim di panti lebih berisiko mengalami masalah gangguan emosional dan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dapat dikatakan bahwa anak yang bermukim di panti berisiko lebih tinggi mengalami permasalahan terkait kesehatan mental. Individu yang mengalami permasalahan kesehatan mental jika tidak diatasi dengan tepat dapat berkembang menjadi *mental illness* (Gunatirin, 2018).

Hasil penggalan data awal di panti asuhan menunjukkan bahwa sejauh ini terdapat permasalahan di luar akademik yang muncul. Mulai dari permasalahan kebutuhan sosioemosional yang belum terpenuhi, permasalahan anak-anak panti dengan keluarganya, tidak adanya wadah khusus yang memfasilitasi anak-anak panti untuk menceritakan masalahnya atau sekadar bercerita, sampai persepsi negatif anak-anak panti terhadap identitas dirinya sebagai anak panti.

Haryanti, dkk. (2016) mengungkapkan bahwa anak yang bermukim di panti asuhan hidup dalam berbagai dimensi sosial dan dituntut harus bisa berbaur serta bersosialisasi langsung dengan seluruh penghuni panti. Sementara kemampuan berhubungan dan penyesuaian sosial dengan teman sebaya adalah salah satu tugas perkembangan yang berat di masa remaja. Masa ini terjadi peningkatan pengaruh kelompok sebaya, terjadi perubahan dalam tingkah

laku sosial, adanya pengategorian sosial baru, adanya cara-cara baru dalam seleksi persahabatan, serta adanya model baru dalam dukungan dan penentangan sosial (Hurlock, 1991; Santrock, 2012).

Selama ini pengurus panti hanya mengandalkan *volunteer* atau kegiatan dari para donatur untuk mengatasi permasalahan di luar akademik tersebut. Padahal anak yang bermukim di panti asuhan masih membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu mereka bertahan hidup secara mandiri. Mandiri berarti remaja mampu memahami dan memiliki kontrol terhadap diri sendiri. Proses menuju kemandirian ini membutuhkan kesehatan mental yang optimal.

Semple dan Smyth (2013) mengungkapkan bahwa Individu yang sehat mental di antaranya, memiliki perasaan berharga dan bermanfaat; perasaan kecukupan diri; mampu dipercaya orang lain; mampu menguji perubahan diri pribadi maupun orang lain; mampu belajar dari pengalaman; mampu memberi dan menerima pertemanan, afeksi, dan cinta; maupun mampu membangun kelekatan emosional.

Kesehatan mental pada remaja akan banyak melibatkan kemampuan mereka mengembangkan berbagai ranah meliputi biologis (fisik), kognitif dan sosioemosional (Renschmidt, et al., 2007 dalam Gunatirin, 2018). Jika tugas perkembangan ini tidak atau kurang terpenuhi, kemungkinan dapat terjadi berbagai permasalahan psikologis mulai dari minder, sulit mengekspresikan diri, kesepian sampai mengalami depresi. Individu yang mengalami berbagai

permasalahan psikologis dikatakan sebagai individu yang lemah mentalnya.

Keadaan yang seperti ini butuh menjadi perhatian penting bagi para pengurus panti maupun *volunteer* panti, terlebih untuk remaja panti asuhan yang tinggal jauh dari keluarga. Meski sudah memiliki kemampuan adaptasi baik, mendapat pengasuhan baik dari pengurus panti, mereka tetap butuh memiliki kemampuan berhubungan dan penyesuaian sosial dengan teman sebaya. Oleh karena itu, perlu untuk memberikan penguatan kesehatan mental kepada para remaja yang bermukim di panti asuhan agar mampu menyikapi hubungan dan penyesuaian sosialnya dengan baik guna mampu hidup mandiri ketika dewasa kelak.

Penguatan kesehatan mental di masa remaja dapat dicapai dengan adanya dukungan dari teman sebaya. Kelompok teman sebaya yang tepat menjadikan remaja merasa diterima, remaja berkesempatan untuk mengekspresikan diri, serta remaja berkesempatan menilik nilai dan pandangan baru, membentuk makna dan menemukan solusi baru. Selain itu, kelompok teman yang positif dapat memberikan kesempatan para remaja untuk menderma orang lain, memotivasi orang lain, dan membangun jaringan sosial yang luas (Laursen, 2005). Mencermati peran teman sebaya yang cukup penting ini, ikhtiyar mengembangkan konseling sebaya bisa menjadi solusi bagi remaja untuk menyalurkan pikiran dan perasaan, serta pemecahan masalah secara positif, terutama untuk para remaja yang berada di panti asuhan.

Suwarjo, seperti yang dipaparkan oleh Carr (1981) menyatakan bahwa

esensi konseling pada teman sebaya adalah suatu pendekatan untuk para remaja belajar bagaimana mencermati dan menolong teman-teman lain, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan keseharian (Suwarjo, 2008). Sedikit berbeda, Kan (1996 dalam Prasetiawan, 2016), menuturkan bahwa konseling sebaya adalah metode terstruktur menggunakan keterampilan memecahkan permasalahan dan mendengarkan aktif untuk mendukung orang sebaya yang ada di sekeliling individu.

Suwarjo (2008) menyatakan bahwa individu yang menjadi konselor sebaya perlu memiliki berbagai keterampilan dasar konseling untuk mendukung perannya sebagai fasilitator/konselor teman sebaya, meliputi keterampilan *attending* (mendengarkan dengan perhatian penuh pada lawan bicara), berempati, mengintegrasikan, bertanya, bersikap genuin, berperilaku asertif, konfrontasi, dan keterampilan memecahkan masalah.

Sementara Maliki (2016) memaparkan bahwa konseling sebaya menjadi hal yang diperlukan karena remaja sering mengutarakan permasalahannya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau pengasuh. Bahkan, untuk masalah yang dianggap sangat serius juga akan diceritakan kepada teman sebaya (sahabat). Hal tersebut timbul dikarenakan remaja memiliki ketertarikan, komitmen, serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat erat. Remaja merasa bahwa orang yang berbeda rentang usia tidak dapat memahami permasalahan yang sedang dirasakannya.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya program konseling sebaya sebagai upaya menguatkan kesehatan mental Remaja di Panti Asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan mental Remaja Panti Asuhan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Terdapat satu kelompok perlakuan yang diberikan *pre-test* dan *post-test*. Variabel terikat yang digunakan adalah kesehatan mental yang menilai *distress* maupun kesejahteraan psikologis berupa kecemasan; depresi; kehilangan kontrol perilaku; dan afek positif, sedangkan variabel bebas adalah konseling sebaya. Konseling sebaya di sini berupa pelatihan dasar dilakukan selama dua hari dengan teknik ceramah, bermain peran keterampilan dasar konseling, dan curah pendapat strategi penyelesaian masalah. Hipotesis yang diuji adalah konseling sebaya efektif sebagai upaya memperkuat kesehatan mental Remaja Panti Asuhan.

Penelitian dilakukan di Panti Asuhan Assalam Shobuur Malang dengan melibatkan 16 subjek penelitian yang mengikuti konseling sebaya. Subjek berada pada fase remaja awal hingga tengah dengan rentangan usia 12 – 16 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental subjek adalah translasi dari *Mental Health Inventory* (MHI) yang dikembangkan oleh Veit dan Ware (1983) berjumlah 18 aitem pernyataan.

Tahapan penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* berupa kuesioner MHI kepada peserta. Kemudian dilakukan proses konseling sebaya pada seluruh subjek. Setelah itu, diakhiri dengan *post-test* menggunakan kuesioner MHI. Teknik analisis data dilakukan dengan uji *wilcoxon signed test* untuk mengukur efektivitas pemberian konseling sebaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penghitungan analisis statistik, diperoleh hasil dengan uji *wilcoxon signed test* sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Kesehatan Mental

Keterangan	Jumlah	Nilai Rerata
Nilai Positif*	2	14,25
Nilai Negatif**	14	7,68
Nilai Sama***	0	-

\* *Pre-test* Kesehatan Mental > *post-test* Kesehatan mental

\* *Pre-test* Kesehatan Mental < *post-test* Kesehatan mental

\* *Pre-test* Kesehatan Mental = *post-test* Kesehatan mental

Sumber: Diolah dari Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pemberian konseling sebaya berhasil menguatkan kesehatan mental sebanyak 16 Remaja Panti Asuhan Assalam Shobuur Malang. Meskipun terdapat 2 remaja Panti Asuhan Assalam Shobuur Malang yang kesehatan mentalnya menurun. Kemungkinan hal ini dikarenakan adanya pengaruh kesangsihan dari variabel-variabel lain yang tidak terkontrol. Di sisi lain, tidak terdapat subjek yang mendapat nilai sama dalam *pre-test* maupun *post-test*.

Hasil uji hipotesis telah termuat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Test*

Aspek	Nilai	Ket.
Asymp. Sig (2-tailed)	0,040	Signifikan

Sumber: Diolah dari Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil Asymp Sig (2-tailed) pada *wilcoxon signed test* lebih rendah dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti konseling sebaya efektif sebagai upaya memperkuat kesehatan mental Remaja Panti Asuhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sejenis yang dilakukan oleh Syafitri dan Rahmah (2021); Sa'diyah dan Hidayati (2020); Ta'ibah (2019); Jais (2018); Maesaroh (2016), dimana konseling sebaya efektif dalam menanggulangi berbagai permasalahan pada remaja.

Hasil penelitian Harahap (2019) menunjukkan bahwa adanya konseling sebaya memengaruhi keterbukaan diri pada remaja panti asuhan Nurul Haq Yogyakarta. Keterbukaan diri ini merupakan bagian untuk pencapaian hubungan yang akrab. Hubungan yang akrab artinya memiliki kemampuan memberi dan menerima pertemanan, afeksi dan cinta, yang oleh Semple dan Smyth (2013) dinyatakan bahwa hal tersebut merupakan ciri dari individu memiliki kesehatan mental yang baik.

Santrock (2012) memaparkan bahwa remaja lebih terbuka terkait hal yang bersifat intim dan informasi yang bersifat personal kepada kawan-kawannya. Terlebih, remaja yang hidup bersama di panti. Adanya konseling sebaya membuat remaja panti belajar cara memecahkan permasalahan, cara mengungkapkan isi hati dan cara menanggapi ketika ada teman yang

mengungkapkan isi hati. Gunatirin (2018) menyatakan bahwa ketika individu mampu menyelaraskan diri, mampu melewati kesulitan dan bangkit dari kesulitan tersebut, maka dianggap orang yang resilien. Salah satu ciri individu memiliki mental yang sehat adalah mampu beresiliensi.

Upaya pemberian dukungan kesehatan mental remaja dapat diperoleh dengan cara memperkuat kesejahteraan psikologis, keterampilan, ketahanan diri, maupun menyiapkan kondisi lingkungan hidup yang mendukung (WHO, 2002).

Hal yang demikian salah satunya diberikan wadah dalam konseling sebaya melalui sesi bermain peran keterampilan dasar konseling, meliputi keterampilan mendengarkan aktif, perilaku asertif dan strategi pemecahan masalah. Pada poin keterampilan mendengarkan aktif, para remaja diajak untuk berperan secara berpasangan sebagai konselor dan konseli dengan skenario yang telah dirancang oleh fasilitator. Guna dari praktik keterampilan ini untuk belajar memberi perhatian penuh, berempati, menginterpretasi, maupun cara memberikan umpan balik (Suwarjo, 2008)

Keterampilan yang diberikan selanjutnya adalah perilaku asertif. Pada keterampilan ini para remaja dipertontonkan video cara berperilaku asertif dan mempraktikkan dengan cara menyampaikan pendapat, bertanya, maupun cara menyatakan ketidaksetujuan. Pemberian keterampilan ini dimaksudkan untuk menumbuhkan kemampuan mengungkapkan pendapat, berperilaku genuin dan menghargai orang lain, sebagaimana yang dinyatakan oleh Hikmah (2020) bahwa perilaku asertif

bermanfaat untuk individu belajar jujur, menghargai orang lain tanpa merendah, dan menghindari gejala diri serta stres.

Keterampilan dasar konseling terakhir yang diberikan adalah strategi memecahkan masalah. Pada poin ini para remaja panti diminta berkelompok dan setiap kelompok diminta untuk curah pendapat solusi permasalahan yang diungkapkan oleh salah satu anggota kelompok dengan didampingi fasilitator. Keterampilan memecahkan masalah ini dimaksudkan remaja panti meningkatkan keterampilan memecahkan masalah dan memiliki pandangan baru mengenai alternatif penyelesaian masalah serupa yang kemungkinan dapat terjadi pada dirinya. Surur dkk. (2016) membuktikan bahwa *problem solving strategy* berhasil meningkatkan keterampilan memecahkan masalah pada remaja, yakni siswa SMP.

Melalui teman sebaya, individu belajar menginterpretasikan dan mengungkapkan pendapat, menghargai perspektif sebaya, mendiskusikan penyelesaian polemik secara kooperatif, dan mengubah perilaku yang diterima oleh sebaya (Sarmin, 2017).

Sesi bermain peran keterampilan dasar konseling dalam konseling sebaya potensial untuk dimanfaatkan remaja panti dalam membentuk kultur positif hubungan teman sebaya dalam lingkungan remaja (Laursen, 2005), membangun kemandirian remaja (Sa'diyah & Hidayati, 2020) serta potensial dalam membantu memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja, khususnya terkait kesehatan mental (Shohib, dkk., 2016).

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan pada bagian sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil bahwa ada perbedaan kesehatan mental Remaja Panti Asuhan sebelum dan sesudah diberikan konseling sebaya. Dengan demikian, konseling sebaya yang dilakukan berhasil memperkuat kesehatan mental dari remaja Panti Asuhan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Panti Asuhan Assalam Shobuur Malang yang telah bersedia mendukung penuh terselenggaranya konseling sebaya dan terima kasih kepada Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang yang telah mendanai secara keseluruhan proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. In *Kesehatan mental anak dan remaja*. Graha Ilmu. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/35835>
- Harahap, N. M. (2019). Pengaruh Peer Counseling Terhadap Self-Disclosure Remaja Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 20–36. Diakses dari <http://jurnal.iainpadangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/1736>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4395>
- Hikmah, N. (2020). Perilaku Asertif Dalam Perspektif Islam. *Liwaul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, 10(1), 101–114. Diakses dari <https://ejournal.iainhokseumawe.ac.id/index.php/liwaul-dakwah/article/view/988>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*; Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jais, M. (2018). *Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Lifeskill (Keterampilan Hidup) Remaja*. Skripsi. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Laursen, E. K. (2005). Rather Than Fixing Kids – Build Positive Peer Cultures. *Reclaiming Children and Youth*, 14(3), 137–142.
- Maesaroh, I. (2016). *Pengaruh Konseling Sebaya terhadap Kompetensi Sosial Remaja (Penelitian di PIK-Remaja SMA Negeri 1 Majalaya)*. Skripsi. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Maliki. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*. Jakarta: Kencana.
- Nurmalita, R., & Hidayati, F. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan. *Empati*, 3(4), 512–520. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7613>
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>
- Sa'diyah, E. H., & Hidayati, F. (2020). Meningkatkan Kemandirian Santri melalui Pendampingan Konseling Sebaya (Peer Counseling). *Psikoislamika*, 17(1), 36–43.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development Perkembangan Masa-Hidu*; Edisi Ketigabelas. Jakarta : Erlangga.
- Sarmin. (2017). Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah guna Menanggulangi Perilaku Negatif Lingkungan. *Brilliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 2(1), 102–117.
- Semple, D., & Smyth, R. (2013). *Oxford Handbook of Psychiatry* (third). UK: Oxford University Press.
- Shohib, M., Firmanto, A., Kusuma, W. A., & Martasari, G. I. (2016). Pendampingan Kelompok Konselor Sebaya di Kota Batu. *Jurnal Dedikasi*, 13, 34–38.
- Surur, M., Triyono, T., & Handarini, D. (2016). Keefektifan *Problem Solving Strategy* (PSS) untuk Meningkatkan Keterampilan Memecahkan Masalah Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(11), 2211–2219. <https://doi.org/10.17977/jp.v1i11.8116>
- Suwarjo. (2008). *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*. Makalah tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan,

- Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.  
Diakses dari  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Suwarjo, M.Si., Dr. /Peer Couns & Resiliensi Siswa.pdf>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(1), 39-54.
- Ta'ibah, I. (2019). *Peran Konselor Sebaya dalam Membantu Mengatasi Problema Pribadi Remaja melalui Bimbingan Konseling Islami (Studi Kasus di Forum Anak Kota Batik Pekalongan)*. Skripsi. Pekalongan: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan.
- Veit, C., & Ware, J. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-732.
- WHO. (2002). *Prevention and Promotion in Mental Health: Conceptual and measurement Issues*. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence. Diakses dari  
[https://www.who.int/mental\\_health/media/en/545.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf)