

## Pengembangan Modul Pelatihan dan Bahan Konseling bagi Konselor Sebaya Remaja di Sekolah Menengah

Lailatul Fitriyah<sup>1</sup>, Faizatul Munawwaroh<sup>2</sup>, Lailatur Rohmah<sup>3</sup>,  
Liza Umami<sup>4</sup>, Nada Fitriyah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Nurul Jadid, Paiton, Indonesia

### ABSTRAK

Konseling di sekolah menengah menjadi bagian penting dalam memberikan dukungan dan pelayanan psikososial bagi para remaja. Namun, di banyak sekolah di daerah pelosok, pelaksanaan konseling menghadapi berbagai tantangan yang mengakibatkan layanan konseling yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul pelatihan dan bahan konseling yang sesuai untuk konselor sebaya remaja di sekolah menengah. Studi pendahuluan menunjukkan adanya masalah dalam pelaksanaan konseling, terutama di daerah pelosok, dimana konselor sering kali tidak memiliki latar belakang pendidikan konselor. Keterbatasan ini menghambat pelayanan konseling yang efektif bagi siswa yang membutuhkannya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan angket dari konselor sebaya, siswa, guru, dan pihak terkait lainnya. Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan, desain modul, pengembangan, uji coba terbatas, evaluasi, revisi, implementasi, dan evaluasi efektivitas. Hasil penelitian ini adalah modul pelatihan yang terstruktur dan bahan konseling berupa teks bacaan dan presentasi PowerPoint. Modul dan bahan konseling tersebut dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konselor sebaya dalam melaksanakan konseling yang efektif. Implementasi modul dan bahan konseling di sekolah menengah menunjukkan respons positif dari konselor sebaya dan siswa. Temuan dari evaluasi efektivitas menunjukkan bahwa modul pelatihan dan bahan konseling ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman konselor sebaya tentang konseling dan membantu siswa mengatasi masalah serta tantangan remaja. Oleh karena itu, pengembangan modul pelatihan dan bahan konseling ini diharapkan dapat menjadi panduan dan sumber daya yang bermanfaat bagi konselor sebaya remaja di sekolah menengah, khususnya di daerah pelosok, untuk meningkatkan kualitas layanan konseling dan memastikan dukungan yang efektif bagi para siswa. Abstract ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia (kecuali artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris) yang berisikan isu-isu pokok, tujuan penelitian, metode/pendekatan dan hasil penelitian.

**Kata Kunci:** Modul Pelatihan ; Bahan Konseling ; Konselor Sebaya ; Sekolah Menengah

### ABSTRACT.

*Counseling in secondary schools plays a crucial role in providing psychosocial support and services for adolescents. However, in many schools in remote areas, the implementation of counseling faces various challenges, resulting in suboptimal counseling services. This research aims to develop a training module and counseling materials suitable for peer counselors in secondary schools. Preliminary studies indicate issues in counseling implementation, especially in remote areas, where counselors often lack a counseling education background. This limitation hinders effective counseling services for students in need. The research adopts a qualitative approach with the research and development (R&D) method. Data is collected through interviews, observations, and questionnaires from peer counselors, students, teachers, and other relevant stakeholders. The research stages include needs analysis, module design, development, limited trials, evaluation, revision, implementation, and effectiveness evaluation. The research results in a structured training module and counseling materials in the form of reading texts and PowerPoint presentations. These materials are designed to enhance the knowledge and skills of peer counselors in conducting effective counseling. The implementation of the module and counseling materials in secondary schools shows positive responses from peer counselors and students. Findings from effectiveness evaluations indicate that the training module and counseling materials positively contribute to improving peer counselors' understanding of counseling and assisting students in overcoming adolescent problems and challenges. Therefore, the development of these training modules and counseling materials is expected to serve as a useful guide and resource for peer counselors in secondary schools, particularly in remote areas, to enhance the quality of counseling services and ensure effective support for students.*

**Keywords:** Training Module; Counseling Materials; Peer Counselor; Secondary School.

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



### PENDAHULUAN

Konseling di sekolah menengah menjadi bagian penting dalam memberikan dukungan dan pelayanan psikososial bagi para remaja [1]–[6]. Namun, di banyak sekolah di daerah pelosok, pelaksanaan konseling menghadapi berbagai tantangan yang mengakibatkan layanan konseling yang kurang optimal. Permasalahan utama adalah kurangnya konselor berlatar belakang pendidikan konselor yang memenuhi syarat. Rata-rata konselor adalah guru mata pelajaran seperti guru agama islam atau guru PPKn yang diminta merangkap tugas

sebagai konselor. Akibat rangkap tugas ini, mereka kesulitan memberikan layanan konseling yang sesuai dan efektif.

Masalah ini memiliki urgensi yang tinggi karena masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan individu. Remaja dihadapkan pada berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Ketidakstabilan emosi, tekanan akademik, pertemanan, dan masalah identitas menjadi beberapa tantangan yang dihadapi remaja [7]–[10]. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental, performa akademik, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, konseling sebaya yang efektif dan mendukung menjadi sangat penting untuk membantu remaja menghadapi berbagai masalah dan tuntutan di usia kritis ini.

Selain itu, kurangnya konselor berlatar belakang pendidikan konselor juga berpotensi menyebabkan kesenjangan dalam akses layanan konseling antara sekolah di daerah pelosok dan daerah perkotaan [11]–[13]. Para siswa di daerah pelosok berisiko mendapatkan layanan konseling yang kurang memadai, sedangkan mereka juga membutuhkan dukungan dan bimbingan yang setara dengan siswa di perkotaan.

Dalam merinci kerangka teoretis penelitian ini, kita dapat melihat dari perspektif konsep dan teori konseling, terutama terkait dengan peran konselor sebaya dalam mendukung remaja di sekolah menengah. Teori konseling yang relevan dapat mencakup model pelayanan konseling, seperti model Rogerian yang menekankan empati dan pemahaman yang mendalam, serta teori-teori pengembangan remaja yang menyoroti aspek-aspek penting dalam pertumbuhan individu pada masa remaja.

Selain itu, konsep-konsep psikososial dan tantangan perkembangan remaja dapat dijelaskan dengan merujuk pada teori perkembangan Erikson [14], [15] yang menyoroti konflik identitas sebagai salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja. Sementara itu, teori-teori yang menekankan pada kesehatan mental remaja, seperti teori stres dan coping, dapat memberikan dasar untuk memahami dampak potensial dari tekanan emosional dan akademik yang dihadapi oleh remaja.

Dalam kerangka teoretis ini, juga relevan untuk mencermati konsep layanan konseling yang inklusif dan aksesibel, khususnya bagi siswa di daerah pelosok. Teori layanan konseling sekolah yang menyediakan pedoman untuk pengembangan dan peningkatan layanan di lingkungan pendidikan dapat memberikan landasan konseptual yang kokoh. Penting juga untuk merinci literatur mengenai efektivitas konseling sebaya, karena penelitian ini fokus pada pengembangan modul pelatihan bagi konselor sebaya. Menggali literatur mengenai pelatihan konselor sebaya dan dampaknya terhadap penyediaan layanan konseling dapat memperkaya kerangka teoretis. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen teoretis ini, penelitian ini berusaha untuk mengembangkan modul pelatihan dan bahan konseling yang tidak hanya memperkuat kompetensi konselor sebaya remaja tetapi juga relevan dengan dinamika perkembangan remaja dalam konteks sekolah menengah, khususnya di daerah pelosok [16]–[22]

Dengan memperhatikan urgensi masalah dalam penelitian ini, penelitian untuk mengembangkan modul pelatihan dan bahan konseling bagi konselor sebaya remaja di sekolah menengah menjadi sebuah langkah penting dalam meningkatkan efektivitas dan aksesibilitas layanan konseling di lingkungan pendidikan. Diharapkan bahwa dengan adanya modul dan bahan konseling yang tepat, konselor sebaya dapat lebih terlatih dan kompeten dalam membantu rekan sejawatnya menghadapi berbagai permasalahan di masa remaja.

Penelitian ini muncul sebagai respons terhadap permasalahan yang signifikan dalam pelaksanaan konseling di sekolah menengah, khususnya di daerah pelosok. Dengan latar belakang kurangnya konselor berlatar belakang pendidikan konselor yang memadai, penelitian ini memiliki fokus pada pengembangan modul pelatihan dan bahan konseling untuk konselor sebaya remaja. Keberagaman tugas konselor, yang sering kali merangkap dengan peran guru mata pelajaran, menciptakan kendala dalam memberikan layanan konseling yang efektif. Melihat urgensi masa remaja sebagai periode kritis, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi dan meningkatkan pemahaman serta keterampilan konselor sebaya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis ancaman material dan merancang sistematika modul pelatihan, dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata pada peningkatan kualitas layanan konseling di sekolah menengah, khususnya di daerah pelosok, serta memberikan dukungan yang lebih baik bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan masa remaja.

## METODE PENELITIAN

paradigma kualitatif dipilih untuk penelitian ini, dengan mengadopsi pendekatan pengembangan dan model desain penelitian pengembangan. Pendekatan pengembangan, yang berfokus pada pengembangan produk atau instrumen, digunakan untuk merancang modul pelatihan dan bahan konseling bagi konselor sebaya remaja di sekolah menengah. Model desain penelitian pengembangan membimbing proses pengembangan modul, melibatkan tahap-tahap seperti perencanaan, desain, pengembangan, evaluasi, dan revisi. Paradigma kualitatif

ini memberikan penekanan pada pemahaman mendalam terhadap konteks dan makna fenomena yang diteliti, terutama berkaitan dengan permasalahan konseling sebaya di sekolah menengah.

Penggunaan pendekatan induktif dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk memahami kebutuhan dan permasalahan remaja secara mendalam, sebelum merancang solusi yang sesuai. Kepekaan terhadap konteks tempat penelitian, khususnya dinamika sekolah menengah, menjadi fokus dalam merancang modul yang relevan dan efektif. Sementara itu, model desain penelitian pengembangan yang iteratif memungkinkan modul terus meningkat melalui siklus evaluasi dan revisi.

Pendekatan dan metode penelitian yang sesuai untuk penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan metode penelitian pengembangan (R&D). Pendekatan kualitatif memungkinkan pemahaman mendalam terhadap konteks dan pengalaman konselor sebaya, sedangkan metode penelitian pengembangan fokus pada pengembangan produk, dalam hal ini, modul pelatihan dan bahan konseling. Sumber data melibatkan konselor sebaya, siswa, guru, dan pihak terkait lainnya, dengan menggunakan wawancara, observasi, dan angket.

Tahapan penelitian melibatkan analisis kebutuhan, desain modul, pengembangan, uji coba terbatas, evaluasi, revisi, implementasi, dan evaluasi efektivitas. Proses ini memastikan bahwa modul pelatihan dan bahan konseling yang dikembangkan tidak hanya didasarkan pada pemahaman teoretis, tetapi juga dapat diimplementasikan secara efektif dalam konteks nyata sekolah menengah. Dengan menggabungkan paradigma kualitatif, pendekatan pengembangan, dan model desain penelitian pengembangan, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan kontribusi signifikan dalam pengembangan layanan konseling di sekolah menengah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengembangan Modul Konselor Sebaya**

Modul dalam tahap pengembangan dengan materi konseling di antaranya : 1) Mengenali Perubahan Tubuh di Masa Pubertas: Panduan untuk Menghadapi Perubahan Fisik dengan Percaya Diri. 2) Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Tekanan Sosial: Strategi Mengatasi Stres dan Rasa Tidak Percaya Diri. 3) Mengembangkan Keterampilan Sosial: Belajar Berkomunikasi dan Memahami Emosi Sendiri serta Orang Lain. 4) Menyusun Rencana Masa Depan: Mengeksplorasi Pilihan Karier dan Mencapai Tujuan Akademik. 5) Menghadapi Konflik dengan Orang Tua dan Teman Sebaya: Tips untuk Memperbaiki Hubungan dan Memahami Perspektif Lain. 6) Mengatasi Rasa Malu dan Penolakan: Membangun Diri yang Percaya Diri dan Memiliki Rasa Harga Diri yang Positif. 7) Belajar Mengelola Emosi: Memahami dan Mengatasi Marah, Cemas, dan Depresi. 8) Memahami Dampak Media Sosial pada Kesehatan Mental: Menjaga Keseimbangan dalam Penggunaan Teknologi. 9) Mengenal Diri Sendiri: Menerima Identitas Diri dan Membangun Citra Diri yang Positif. Dan 10 ) Mendekati Masalah Kecanduan: Mengatasi Kecanduan Gadget, Game, atau Media Sosial dengan Pendekatan Sehat. Setiap bab dalam modul ini berisi uraian pengenalan masalah, tanda-tanda permasalahan, penyebab dan factor pemicu, strategi pengelolaan masalah, dan instrument konseling berupa daftar pertanyaan dan kolom analisis permasalahan.

### ***Perkembangan fisik dan pubertas***

Masa pubertas merupakan fase yang kritis dalam perkembangan remaja karena selain perubahan fisik yang signifikan, remaja juga dihadapkan pada pencarian identitas dan peran mereka dalam masyarakat. Teori perkembangan remaja oleh Erik Erikson memandang masa pubertas sebagai tahap konflik identitas versus konfusi peran. Selama masa ini, remaja mencari jawaban terhadap pertanyaan tentang siapa mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana mereka dapat membangun identitas mereka. Oleh karena itu, modul yang membantu konselor sebaya memahami dan mendukung siswa dalam menghadapi perubahan fisik dan identitas selama masa pubertas sangat relevan dengan konsep-konsep dalam teori Erikson [15], [23]–[25].

Teori Erikson menyoroti adanya krisis identitas sebagai tantangan utama selama masa remaja. Pada tahap identitas versus konfusi peran, remaja dihadapkan pada tugas pengembangan identitas yang melibatkan eksplorasi diri dan mencari jati diri yang kohesif. Jika remaja berhasil mengatasi krisis identitas ini, mereka akan membangun rasa percaya diri dan stabilitas emosional. Sebaliknya, kegagalan mengatasi krisis identitas dapat menyebabkan konfusi peran dan ketidakpastian diri [15].

Modul ini memiliki fokus pada pendidikan terkait perubahan fisik selama pubertas, dengan penekanan pada rasa percaya diri, sesuai dengan pentingnya membantu remaja mengatasi krisis identitas. Pemahaman dan penerimaan terhadap perubahan fisik mereka dapat membantu membangun fondasi rasa percaya diri yang kuat. Dengan memahami tantangan ini, konselor sebaya dapat memberikan dukungan yang sesuai, membantu siswa merasa lebih nyaman dengan perubahan yang terjadi pada tubuh mereka, dan memfasilitasi proses identifikasi diri yang positif.

Melalui modul ini, siswa dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang perubahan fisik yang dialami selama masa pubertas, dan bagaimana hal ini berkaitan dengan pencarian identitas mereka. Modul juga

dapat memberikan strategi praktis untuk mengatasi ketidakpastian dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, implementasi modul ini dapat secara positif memengaruhi pengembangan identitas remaja, membantu mereka melewati krisis identitas dengan lebih baik sesuai dengan teori Erikson.

#### ***Problematika sosial di sekolah***

Tekanan sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Modul ini mencerminkan pendekatan preventif, yang didukung oleh teori koping Lazarus dan Folkman, yang menekankan pentingnya strategi mengatasi stres dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, keterampilan sosial memainkan peran penting dalam interaksi sosial remaja. Modul ini sesuai dengan teori perkembangan sosial Vygotsky, yang menekankan pentingnya pembelajaran sosial dan pengembangan keterampilan melalui interaksi dengan orang lain [26]–[30]

Modul yang membahas strategi mengatasi tekanan sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat mencerminkan pendekatan preventif terhadap masalah kesehatan mental remaja. Dalam konteks ini, teori koping Lazarus dan Folkman menjadi dasar penting. Teori ini menekankan bahwa individu dapat memanfaatkan strategi koping untuk mengatasi stres dan tekanan hidup. Dengan memahami dan menerapkan strategi mengatasi stres, remaja dapat membangun ketangguhan mental yang dapat membantu mereka mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tekanan sosial yang mungkin mereka alami.

Modul yang membahas pengembangan keterampilan sosial juga memiliki dasar teoretis yang kuat, terutama dalam teori perkembangan sosial Vygotsky. Vygotsky menekankan pentingnya pembelajaran sosial dan interaksi dengan orang lain dalam pengembangan keterampilan kognitif dan sosial. Dalam konteks konseling sebaya, di mana siswa berperan sebagai konselor, keterampilan sosial yang baik sangat penting untuk memfasilitasi interaksi yang sehat dan efektif antar-remaja. Modul ini mencerminkan pengakuan terhadap pentingnya pembelajaran melalui interaksi sosial, sejalan dengan prinsip-prinsip teori Vygotsky.

Integrasi teori koping Lazarus dan Folkman dengan teori perkembangan sosial Vygotsky dalam modul ini menunjukkan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan remaja. Dengan membekali mereka dengan strategi mengatasi stres dan keterampilan sosial, modul ini tidak hanya berfokus pada aspek pencegahan masalah kesehatan mental, tetapi juga pada pengembangan kemampuan adaptasi dan interaksi sosial yang positif. Ini menciptakan landasan yang kuat untuk membantu remaja tidak hanya menghadapi tantangan, tetapi juga tumbuh dan berkembang dalam konteks sosial mereka.

#### ***Masa depan dan karier***

Masa remaja seringkali diidentifikasi sebagai periode kritis dalam pengembangan karier siswa. Modul yang membahas menyusun rencana masa depan, eksplorasi pilihan karier, dan mencapai tujuan akademik mencerminkan dukungan terhadap teori perkembangan karier. Teori ini, yang pertama kali diperkenalkan oleh Donald Super, menekankan pentingnya pemahaman identitas karier dan melibatkan diri dalam eksplorasi serta implementasi pilihan karier [31], [32].

Menurut teori perkembangan karier, masa remaja ditandai oleh dua tahap utama: tahap eksplorasi dan tahap implementasi. Tahap eksplorasi melibatkan upaya untuk memahami minat, nilai, dan keterampilan pribadi, sementara tahap implementasi mencakup pengambilan keputusan dan tindakan konkret dalam mencapai tujuan karier. Modul ini mencakup kedua aspek tersebut, memberikan siswa panduan dan refleksi untuk membantu mereka menjelajahi opsi karier yang sesuai dengan minat dan potensi mereka, serta mengambil langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut [33]–[36].

Identitas karier yang jelas pada masa remaja membantu siswa membimbing pilihan pendidikan dan pekerjaan mereka di masa depan. Dengan menyediakan modul yang mengarah pada eksplorasi dan implementasi pilihan karier, konselor sebaya dapat membantu siswa merencanakan masa depan mereka secara lebih terinformasi dan sesuai dengan minat serta tujuan mereka. Ini juga sesuai dengan pemahaman bahwa pengembangan identitas karier yang positif dapat memberikan arahan dan tujuan yang jelas dalam menghadapi masa depan.

Melalui modul ini, siswa tidak hanya diberi informasi tentang berbagai pilihan karier, tetapi juga didorong untuk mengidentifikasi nilai-nilai dan minat pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan upaya untuk membangun kemandirian dan memungkinkan siswa membuat keputusan yang tercerahkan mengenai pendidikan dan karier mereka. Dengan demikian, modul ini berfungsi sebagai alat bimbingan yang berharga dalam pengembangan identitas karier pada masa remaja.

#### ***Konflik interpersonal, intrapersonal, dan kesehatan mental***

Konflik interpersonal adalah bagian dari kehidupan remaja. Modul ini mencerminkan pendekatan teori konflik interpersonal, di mana pemahaman dan keterlibatan dalam memecahkan konflik dianggap kunci untuk hubungan yang sehat. Dari sisi intrapersonal, modul ini mencerminkan konsep self-esteem dan self-concept dari teori Rogers, yang menekankan pentingnya menerima diri sendiri untuk mengatasi rasa malu dan penolakan.

Dari sisi kesehatan mental, pengelolaan emosi adalah keterampilan kritis. Modul ini sesuai dengan teori regulasi emosi, yang menyoroti pentingnya pemahaman dan pengaturan emosi dalam kesejahteraan mental.

Modul yang membahas mengatasi konflik interpersonal, termasuk konflik dengan orang tua dan teman sebaya, mencerminkan pendekatan teori konflik interpersonal. Teori ini menekankan bahwa pemahaman dan keterlibatan aktif dalam memecahkan konflik adalah kunci untuk membangun dan menjaga hubungan yang sehat. Dengan memberikan siswa keterampilan untuk mengelola konflik secara efektif, modul ini mendukung pengembangan kemampuan interpersonal yang positif, yang penting dalam konteks konseling sebaya di sekolah [37]–[39].

Aspek modul yang membahas mengatasi rasa malu dan penolakan mencerminkan pendekatan teori self-esteem dan self-concept dari Carl Rogers. Teori ini menekankan pentingnya menerima diri sendiri dan membangun citra diri yang positif sebagai fondasi kesejahteraan psikologis. Modul ini memberikan panduan kepada siswa untuk memahami pentingnya self-acceptance dan memberikan strategi untuk mengatasi rasa malu dan penolakan, sejalan dengan prinsip-prinsip teori Rogers [40]–[43].

Aspek modul yang fokus pada pengelolaan emosi sesuai dengan teori regulasi emosi. Teori ini menyoroti pentingnya pemahaman dan pengaturan emosi dalam mencapai kesejahteraan mental. Dengan memberikan siswa alat dan strategi untuk memahami serta mengelola emosi mereka, modul ini berkontribusi pada pengembangan keterampilan regulasi emosi yang kritis. Hal ini sesuai dengan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, yang menjadi fokus utama dalam layanan konseling. Melalui integrasi teori-teori ini dalam modul, konselor sebaya dapat membimbing siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan mengelola emosi dengan lebih efektif dalam konteks masa remaja.

#### **Media social dan pencitraan diri**

Teori kesejahteraan psikologis dan teori dampak media sosial memperkuat urgensi modul ini. Modul membantu konselor sebaya memahami dampak media sosial dan mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat [44]–[46]. Terkait citra diri, teori identitas diri Erikson dan teori self-concept Cooley mendukung urgensi modul ini. Membantu siswa mengembangkan identitas diri yang positif adalah kunci dalam perkembangan remaja [47]–[49].

Modul yang membahas dampak media sosial pada kesehatan mental remaja sesuai dengan teori kesejahteraan psikologis. Teori ini menekankan pentingnya aspek psikologis seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan makna hidup dalam mencapai kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan membekali konselor sebaya dengan pemahaman tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, modul ini mempromosikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental siswa.

Modul ini juga relevan dengan teori dampak media sosial, yang meneliti pengaruh media sosial terhadap perilaku, emosi, dan hubungan sosial. Dengan memberikan informasi dan panduan mengenai cara mengelola penggunaan media sosial secara sehat, modul ini membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap dampaknya dan meningkatkan keterampilan dalam mengelola interaksi online.

Aspek modul yang berkaitan dengan mengenal diri sendiri dan memahami identitas diri mencerminkan teori identitas diri Erikson. Teori ini menekankan pentingnya menjawab pertanyaan "siapa saya?" selama masa remaja sebagai bagian dari pencarian identitas diri. Modul ini memberikan panduan dan refleksi untuk membantu siswa menjelajahi dan mengenali identitas diri mereka, sejalan dengan tahapan perkembangan yang dijelaskan oleh Erikson [50]–[52].

Konsep self-concept dari Cooley juga mendukung urgensi modul ini. Teori ini menekankan bagaimana pandangan diri seseorang dipengaruhi oleh interaksi sosial dan umpan balik dari orang lain [40], [53]. Modul ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk membangun self-concept yang positif melalui pemahaman dan penerimaan diri sendiri, serta mempromosikan hubungan sosial yang positif. Melalui pemahaman dan penerapan teori-teori ini, modul ini bukan hanya memberikan informasi praktis mengenai penggunaan media sosial yang sehat, tetapi juga mendukung perkembangan identitas diri dan self-concept yang positif pada masa remaja.

#### **Kecanduan media sosial**

Modul ini mencerminkan teori perilaku adiktif dan pendekatan kesehatan mental terhadap kecanduan. Modul membantu siswa memahami dan mengatasi potensi masalah kecanduan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Aspek modul yang mencakup mengatasi kecanduan, terutama terkait dengan gadget, game, atau media sosial, mencerminkan teori perilaku adiktif. Teori ini meneliti pola perilaku yang dapat menyebabkan ketergantungan, dengan fokus pada dorongan, hadiah, dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Modul ini memberikan pemahaman kepada siswa mengenai karakteristik perilaku adiktif dan memberikan strategi untuk mengelola penggunaan teknologi secara sehat.

Modul ini juga mengadopsi pendekatan kesehatan mental terhadap kecanduan. Pendekatan ini menyoroti pentingnya kesehatan mental dalam mengatasi masalah kecanduan dan menekankan bahwa kecanduan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan memasukkan informasi tentang kesehatan mental dalam konteks kecanduan, modul ini mempromosikan pemahaman yang holistik tentang kesehatan siswa [44]–[46], [54], [55].

Modul membantu siswa untuk memahami dan mengatasi potensi masalah kecanduan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Ini melibatkan memberikan informasi tentang tanda-tanda kecanduan, menyediakan strategi untuk mengelola penggunaan yang berlebihan, dan memberikan alat untuk meningkatkan kesadaran akan dampak kesehatan mental dari kecanduan. Dengan demikian, modul ini mendukung upaya pencegahan dan intervensi terhadap masalah kecanduan yang dapat muncul selama masa remaja.

Melalui penerapan teori perilaku aktif dan pendekatan kesehatan mental, modul ini bukan hanya memberikan pemahaman praktis tentang kecanduan, tetapi juga memberikan keterampilan dan pengetahuan yang dapat membantu siswa menjaga kesehatan mental mereka di tengah penggunaan teknologi yang semakin meningkat.

Urgensi modul ini terletak pada pengembangan komprehensif siswa melalui pendekatan konseling sebaya yang membantu mereka menghadapi tantangan kompleks masa remaja. Modul ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan siswa dengan keterampilan dan pemahaman untuk mendukung teman sejawat mereka. Dengan melibatkan teori-teori psikologi dan perkembangan, modul ini memberikan landasan teoretis yang kokoh untuk mendukung upaya konseling sebaya di sekolah menengah.

### Sistematika Modul

Pada bagian ini akan dijelaskan sistematika modul yang dikembangkan. Setiap bab dalam modul berisi uraian pengenalan masalah, tanda-tanda permasalahan, penyebab dan factor pemicu, strategi pengelolaan masalah, dan instrument konseling berupa daftar pertanyaan dan kolom analisis permasalahan. Uraian pengenalan masalah berisi uraian dari setiap topik permasalahan berdasarkan kajian teori dan problematika empiric terdahulu yang relevan dengan topik pada bab tersebut, mungkin pernah dilaporkan melalui media. Tanda permasalahan adalah uraian singkat yang menunjukkan indicator-indikator atau pertanda yang bisa dipahami konselor sebaya untuk mengidentifikasi masalah. Penyebab dan factor pemicu adalah uraian yang dapat digunakan konselor sebaya untuk memahami potensi-potensi yang dapat menyebabkan permasalahan; penyebab ini bisa dari unsur internal maupun eksternal konseli. Strategi pengelolaan masalah adalah uraian yang dapat digunakan sebagai acuan konselor sebaya untuk memikirkan strategi terbaik dalam memberikan bantuan penyelesaian masalah yang dialami konselinya.

**PROBLEMATIKA  
DALAM AKADEMIK**

**A. PENGENALAN MASALAH AKADEMIK**

**Deskripsi umum masalah anak dalam hal akademik**

Problematika akademik pada anak di sekolah adalah fenomena yang kompleks dan memengaruhi beragam aspek kehidupan mereka. Ini mencakup berbagai kondisi dan permasalahan yang berkaitan dengan kinerja dan prestasi akademik anak dalam lingkungan sekolah. Fenomena ini dapat dipahami dari perspektif teoretis yang mendalam.

Kondisi akademik anak dapat mencakup berbagai aspek, seperti kesulitan dalam memahami materi pelajaran, menanggapi tugas-tugas rumah, atau bahkan menghadapi tekanan untuk mencapai target akademik tertentu. Anak yang mengalami problematika akademik mungkin mengalami stres, kecemasan, atau perasaan kurang percaya diri terkait dengan kinerja mereka di sekolah.

Secara teoretis, ada beberapa kerangka pemahaman yang dapat digunakan untuk menjelaskan problematika akademik. Salah satu teori yang relevan adalah "Teori Stress dan Coping" yang menyatakan bahwa anak yang mengalami stres akademik cenderung mencari berbagai cara untuk mengatasi stres tersebut, baik itu dengan meniadakan usaha belajar, mencari dukungan sosial.

Dalam menghadapi problematika akademik anak di sekolah, konselor perlu memahami kompleksitas fenomena ini yang mencakup berbagai aspek kehidupan siswa. Kondisi akademik dapat berkisar dari kesulitan

### Bagian pengenalan masalah, disertai catatan samping

**B. TANDA-TANDA PERMASALAHAN**

**Daftar tanda-tanda umum anak bermasalah dalam lingkungan akademik di sekolah**

Tanda-tanda yang dapat mengindikasikan masalah akademik pada anak dalam lingkungan sekolah meliputi berbagai aspek yang memengaruhi kesejahteraan dan prestasi mereka:

Seringkali, penurunan kinerja menjadi tanda utama. Siswa yang biasanya berprestasi baik bisa mengalami penurunan tajam dalam hasil belajar mereka, baik dalam bentuk nilai yang menurun atau kesulitan mencapai target akademik yang telah ditetapkan.

Selain itu, ketidakintrinsikan dalam belajar juga merupakan tanda yang muncul. Anak-anak yang menghadapi masalah akademik mungkin kehilangan minat pada pelajaran yang sebelumnya mereka nikmati. Mereka menjadi kurang termotivasi untuk belajar dan cenderung merasa apatis terhadap proses pembelajaran.

Kesulitan berkonsentrasi juga sering terlihat. Siswa bisa mengalami kesulitan dalam menjaga fokus mereka di kelas atau saat mengerjakan tugas-tugas rumah. Mereka menjadi lebih mudah teralihkan dan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang diajarkan.

Perubahan perilaku bisa menjadi tanda masalah akademik. Anak-anak mungkin menunjukkan peningkatan

**Tanda permasalahan akademik pada anak di sekolah mencakup:**

1. Penurunan kinerja
2. Ketidakintrinsikan dalam belajar
3. Kesulitan berkonsentrasi
4. Perubahan perilaku
5. Kehadiran yang tidak teratur
6. Tanda-tanda fisik kecemasan
7. Isolasi sosial
8. Pemborosan waktu

### Bagian tanda permasalahan, disertai catatan pinggir untuk poin-poin tanda

kecemasan yang tinggi mungkin lebih rentan terhadap masalah ini. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan belajar dengan baik. Ini berkaitan dengan teori stres dan belajar, di mana tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu fungsi kognitif dan belajar siswa.

Kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor penting. Siswa yang merasa terisolasi atau tidak memiliki teman yang mendukung di sekolah dapat mengalami masalah dalam lingkungan akademik. Dukungan dari teman sebaya dan hubungan sosial yang positif dapat membantu mengatasi masalah ini. Teori dukungan sosial menekankan peran penting hubungan sosial dalam kesejahteraan psikologis individu.

Gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, dapat memperburuk masalah akademik. Ketika siswa menghadapi masalah mental, fokus mereka mungkin terbagi antara kebutuhan kesehatan mental dan tugas-tugas sekolah. Ini dapat dikaitkan dengan teori kesehatan mental dan belajar, di mana gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan individu untuk belajar dengan efektif.

Ketidakstabilan lingkungan rumah juga memengaruhi konsentrasi siswa di sekolah. Lingkungan rumah yang tidak stabil, termasuk masalah dalam keluarga seperti

**Faktor-faktor yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah dalam lingkungan akademik di sekolah meliputi:**

1. Kesulitan dalam kurikulum
2. Kurangnya dukungan orang tua
3. Beban tugas berlebihan
4. Tingkat kecemasan yang tinggi
5. Kurangnya dukungan sosial
6. Gangguan kesehatan mental
7. Ketidakstabilan lingkungan rumah

### Bagian penyebab dan faktor pemicu, disertai catatan pinggir berisi poin-poin factor

#### D. STRATEGI PENGELOLAAN KONFLIK ANAK DALAM KONTEKS AKADEMIK

##### Teknis Komunikasi Mandiri Konselor

Ketika seorang konselor (siswa) menghadapi masalah akademik di sekolah, komunikasi yang efektif menjadi kunci utama dalam menyelesaikan masalah tersebut. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu konselor berkomunikasi secara efektif untuk mengatasi masalah akademik:

Konselor perlu membuka diri sepenuhnya dan berbicara dengan jujur tentang masalah akademik yang mereka hadapi. Mereka harus merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan, ketakutan, dan kekhawatiran mereka terkait kinerja sekolah.

Konselor sebaiknya mengungkapkan diri dengan tulus dan terbuka terhadap saran serta pandangan konselor. Hal ini mencakup penerimaan umpan balik konstruktif dan kesiapan untuk mencoba pendekatan baru dalam belajar atau mengatasi masalah akademik.

Konselor harus aktif dalam sesi konseling, mengajukan pertanyaan, dan berinteraksi dengan konselor. Mereka dapat berdiskusi tentang strategi belajar yang efektif, mencari saran tentang mengatasi kesulitan, atau mengungkapkan perasaan mereka terkait kinerja akademik.

Penting bagi konselor untuk berbicara tentang tantangan spesifik yang mereka hadapi dalam menghadapi masalah tersebut, atau mendiskusikan tugas-tugas. Dengan melakukan cara-cara ini

### Bagian strategi pengelolaan, berisi arahan teknis komunikasi konselor dengan konseli

PROBLEMATIKA DALAM KELUARGA | 9

#### E. INSTRUMENT PERTANYAAN & LATHAN ANALISIS

##### Instrumen diskusi

Cobalah membuat sebuah diskusi singkat untuk mengali tentang

1. Permasalahan yang dialami konselor dalam hal akademik
2. Faktor-faktor yang memengaruhi masalah konselor dalam hal akademik

Poin 1 dapat anda susun dengan memperhatikan materi bentuk-bentuk masalah dan tanda-tanda umum anak bermasalah dalam hal akademik. Sedangkan faktor pemicu masalah dapat anda pahami dari materi penyebab dan factor pemicu.

Daftar pertanyaan :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Lanjutkan sampai 20 Pertanyaan!

##### Ringkas catatan

Buatlah ringkasan catatan yang dapat menggambarkan kondisi konflik atau permasalahan antara konselor dalam hal akademik. Catatan ini harus memuat : 1) apa masalah yang dihadapi, 2) bagaimana dan kapan awal permasalahan terjadi, 3) apa yang memicu permasalahan, 4) bagaimana perasaan

##### Analisis

Analisis dapat dilakukan secara mandiri oleh konselor sebaya, atau dapat dengan bantuan konselor profesional. Ada beberapa cara dalam melakukan analisis di antaranya : 1) menelaah masalah berdasarkan teori (misalnya teori psikologi perkembangan, anger management, dan teori lainnya yang relevan), 2) melakukan FGD bersama beberapa konselor lainnya untuk menemukan permasalahan dan solusinya, dan 3) melakukan pengkajian mendalam terhadap permasalahan, dan jika perlu menggunakan alat ukur penilaian psikologis yang telah baku (biasanya berlaku pada kasus yang berat, dan dalam hal ini harus atas bimbingan konselor profesional, bahkan jika diperlukan seorang psikolog dan atau psikiater).

##### Hasil analisis

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

##### Rekomendasi

Dalam memberikan rekomendasi, anda harus dengan jelas memberikan statement mengenai apa yang harus dilakukan oleh konselor untuk menyelesaikan permasalahannya. Salah satu yang bisa dilakukan oleh konselor adalah melakukan strategi komunikasi dengan objek permasalahannya (atau bagian teknis komunikasi). Yang lain adalah dengan mengondisikan diri konselor baik secara fisik maupun psikis. Berbagai hal mengenai apa yang harus dan tidak harus, boleh dan tidak boleh, dilakukan oleh konselor harus anda sampaikan dengan jelas. Rekomendasi juga dapat diberikan oleh konselor profesional, serta psikolog dan atau psikiater yang turut menangani konselor.

##### Rekomendasi Konselor Sebaya

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

##### Rekomendasi Konselor Profesional

\_\_\_\_\_

### Bagian instrumen kegiatan konseling

Instrumen konseling adalah alat bantu dokumentatif yang dapat digunakan oleh konselor sebaya sebagai instrument untuk melakukan kegiatan konseling. Instrument ini berisikan instrumen diskusi konseling, ringkas catatan hasil pengamatan konselor sebaya terhadap problematika yang dihadapi konseli, kolom kajian atau analisis terhadap permasalahan, kolom hasil pemeriksaan psikolog profesional, dan rekomendasi. Bagian kajian dapat diisi setelah konselor melakukan kajian terhadap permasalahan, berdasarkan pengetahuan teoretik dan analisis empiric terhadap permasalahan. Lebih kuat lagi, analisis bisa dilakukan dengan menghadirkan peran konselor profesional; yang dimaksud profesional di sini adalah guru BK dan atau konselor profesional yang bermitra dengan sekolah. Hasil konsultasi dengan profesional akan menjadikan adanya rekomendasi penyelesaian. Pada kasus tertentu mungkin konselor sebaya juga perlu menghadirkan psikiater. Hasil analisis

dan rekomendasi ini yang kemudian menjadi anjakan konselor sebaya untuk melangkah memberikan bantuan penyelesaian masalah yang dialami konseli yang ditanganinya.

Berikutnya, kita perlu memahami sistematika ini dalam kajian akademik. Sistematika modul yang terinci dalam pengembangan ini mencerminkan pemikiran mendalam dalam paradigma konseling sebaya, psikologi perkembangan remaja, dan kesehatan mental. Pendekatan holistik terhadap konseling sebaya tercermin dalam modul, di mana fokusnya tidak hanya pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemahaman menyeluruh terhadap individu. Modul memberikan panduan komprehensif yang melibatkan berbagai aspek permasalahan remaja, seiring dengan prinsip-prinsip konseling sebaya yang mengedepankan pemberdayaan konseli dari unsur sebaya siswa. Sistematika modul juga mencerminkan pemahaman yang mendalam tentang tahapan perkembangan remaja, dengan uraian pengenalan masalah, tanda-tanda permasalahan, dan strategi pengelolaan masalah yang disesuaikan dengan konteks perkembangan remaja. Integrasi dengan teori perkembangan, seperti teori Erikson yang menekankan pada krisis identitas selama masa remaja, memberikan landasan teoretis yang kuat. Selain itu, modul juga mempertimbangkan relevansi dengan menguraikan topik permasalahan berdasarkan kajian teori dan problematika empiris terdahulu. Pendekatan preventif dalam strategi pengelolaan masalah, yang didukung oleh teori koping Lazarus dan Folkman, menonjolkan pentingnya mengatasi stres dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Sistematika modul juga menunjukkan keterlibatan profesional dalam analisis dan rekomendasi, dengan kolom hasil pemeriksaan psikolog profesional sebagai wadah bagi pandangan ahli. Dengan demikian, melalui pendekatan holistik dan terperinci ini, modul memberikan kerangka teoretis yang kokoh untuk mendukung konselor sebaya dalam membimbing remaja menghadapi tantangan kompleks mereka. Pendekatan ini memastikan bahwa modul tidak hanya memberikan informasi praktis, tetapi juga mencerminkan kekayaan pengalaman remaja melalui lensa teori konseling dan psikologi perkembangan.

#### **Pelaksanaan Sosialisasi Modul dan Pelatihan Konselor Sebaya**

Dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan bagi konselor sebaya, langkah-langkah tertentu perlu diikuti untuk memastikan pemahaman dan pengembangan keterampilan yang optimal. Persiapan awal mencakup penentuan jadwal, lokasi, dan agenda kegiatan, serta pengumpulan materi pelatihan. Sosialisasi awal bertujuan untuk memperkenalkan tujuan dan manfaat pelatihan kepada peserta, sambil mengumpulkan umpan balik terkait harapan mereka. Selanjutnya, materi pelatihan disampaikan dengan menggunakan modul yang telah disiapkan, mencakup konsep-konsep kunci, teori-teori, dan strategi konseling sebaya. Diskusi kelompok dan interaksi antar peserta diperkuat untuk memfasilitasi pertukaran pengalaman dan pandangan. Sesuai dengan pendekatan pembelajaran praktis, latihan praktis atau role-play dilakukan untuk memperkuat keterampilan konseling sebaya, disertai dengan sesi refleksi dan umpan balik konstruktif. Aspek etika dalam konseling sebaya juga ditekankan, termasuk kerahasiaan dan keadilan. Evaluasi dilakukan terhadap pemahaman dan keterampilan yang diperoleh peserta, sementara penutupan kegiatan mencakup rangkuman pokok-pokok penting dan perencanaan tindak lanjut, seperti sesi supervisi atau pelatihan lanjutan sesuai kebutuhan. Dengan menjalankan langkah-langkah ini secara sistematis, kegiatan sosialisasi dan pelatihan konselor sebaya diharapkan dapat memberikan pondasi yang kuat bagi pengembangan kompetensi dan kesiapan mereka dalam memberikan layanan konseling di lingkungan sekolah. Pada setiap alur kegiatan ini, dilakukan penguatan secara komprehensif dan kontinu melalui koordinasi kolaboratif dosen selaku konselor profesional, guru bimbingan konseling, dan mahasiswa selaku pelaksana program di lapangan.



*Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan konselor sebaya berbasis modul*



*Penguatan program Bersama konselor profesional dan guru bimbingan konseling*

Dalam mengimplementasikan kegiatan sosialisasi dan pelatihan konselor sebaya, pendekatan sistematis dan terencana menjadi kunci untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program. Langkah-langkah tersebut didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran praktis dan teori-teori konseling sebaya yang mendukung. Persiapan awal, seperti penentuan jadwal dan lokasi, sejalan dengan pendekatan manajemen kegiatan yang didukung oleh teori perencanaan program. Agenda kegiatan yang telah dipersiapkan dengan cermat memastikan bahwa setiap tahap memiliki tujuan khusus untuk dicapai.

Sosialisasi awal, sebagai langkah pertama, mencerminkan pendekatan partisipatif dari teori Community-Based Participatory. Tujuan interaktif ini membantu membangun keterlibatan peserta dengan memberikan pemahaman yang jelas tentang manfaat dan tujuan dari kegiatan pelatihan. Penerimaan umpan balik dari peserta memperkaya persiapan lanjutan dan merancang modul pelatihan yang lebih responsif terhadap kebutuhan mereka.

Materi pelatihan yang disampaikan menggunakan modul mencerminkan pendekatan Service Learning, di mana dosen dan mahasiswa secara aktif terlibat dalam membagikan pengetahuan mereka kepada konselor sebaya. Modul tersebut juga didesain sesuai dengan prinsip-prinsip teori konseling sebaya, yang menekankan pada empati, pemahaman, dan dukungan antar sesama.

Diskusi kelompok dan interaksi antar peserta mendukung teori pembelajaran sosial Vygotsky, di mana individu tumbuh dan belajar melalui interaksi dengan orang lain. Pendekatan role-play dalam latihan praktis mencerminkan prinsip-prinsip teori pembelajaran praktis, yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan aplikasi konsep dalam meningkatkan keterampilan. Aspek etika dalam konseling sebaya yang ditekankan mencerminkan prinsip-prinsip etika konseling, seperti kerahasiaan dan keadilan, yang secara konsisten diterapkan dalam pendekatan teoretis konseling profesional [28], [56]–[58].

Evaluasi yang dilakukan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan peserta mencerminkan prinsip-prinsip teori penilaian dalam pendidikan. Penutupan kegiatan dengan rangkuman pokok-pokok dan perencanaan tindak lanjut sesuai dengan prinsip-prinsip manajemen program yang berkelanjutan. Penguatan secara komprehensif dan kontinu melalui kolaborasi antara dosen, guru bimbingan konseling, dan mahasiswa mencerminkan konsep pendekatan interdisipliner dalam teori konseling sebaya. Hal ini mendukung integrasi pengetahuan dan pengalaman dari berbagai disiplin ilmu untuk memberikan layanan konseling sebaya yang holistik dan efektif.

## **SIMPULAN**

Penyusunan isi materi modul konselor sebaya, sistematika modul, serta pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan konselor sebaya merupakan langkah signifikan dalam menghadirkan pendekatan holistik dan interaktif dalam pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental remaja. Inovasi dalam merancang modul ini tidak hanya memberikan wawasan mendalam tentang aspek-aspek kritis dalam perkembangan remaja, tetapi juga

menunjukkan kesadaran akan kebutuhan untuk memperkuat kapasitas konselor sebaya dalam memberikan dukungan yang lebih efektif.

Inovasi dalam penyusunan modul mencakup integrasi berbagai teori perkembangan remaja, kesehatan mental, dan konseling, memberikan pandangan yang holistik dan relevan terhadap tantangan yang dihadapi remaja. Sistematika modul yang terperinci mencerminkan pemikiran mendalam dalam menyusun materi, menyajikan informasi dengan cara yang dapat diakses, dan memberikan panduan yang praktis bagi konselor sebaya. Pendekatan interdisipliner ini menciptakan keselarasan antara berbagai konsep dan strategi, menciptakan fondasi yang kokoh untuk pendampingan remaja.

Dalam pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan konselor sebaya, pengintegrasian pendekatan praktis seperti diskusi kelompok, latihan praktis, dan evaluasi, menunjukkan kepedulian terhadap perkembangan keterampilan praktis para konselor sebaya. Dukungan kolaboratif dengan konselor profesional dan guru bimbingan konseling juga menciptakan jaringan pengetahuan yang kuat dan memperkaya pengalaman para konselor sebaya.

Manfaat dari modul ini melibatkan penguatan kapasitas konselor sebaya untuk lebih efektif membimbing remaja dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. Siswa dapat mengakses informasi dengan lebih baik dan merasa didukung secara emosional oleh konselor sebaya yang memiliki pemahaman mendalam tentang pengalaman mereka. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, mendukung proses pengambilan keputusan yang positif, dan membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan masa depan.

Untuk melanjutkan kontinuitas hasil penelitian ini, perlu dilakukan pemantauan terus-menerus terhadap efektivitas modul melalui umpan balik siswa dan evaluasi berkala. Diperlukan penyesuaian sesuai dengan perkembangan dan perubahan kebutuhan remaja. Pengembangan versi modul yang dapat diakses secara daring juga dapat memperluas jangkauan dan aksesibilitasnya.

Selain itu, rencana jangka panjang melibatkan pelibatan aktif konselor sebaya dalam penyempurnaan modul, penerapan modul di berbagai konteks sekolah, dan kolaborasi dengan institusi pendidikan dan organisasi kesehatan mental. Membangun jejaring konselor sebaya dan melibatkan mereka dalam penyusunan kurikulum pendidikan formal dapat menjadi langkah strategis dalam memastikan berlanjutnya inovasi dan peningkatan kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid, Paiton, Probolinggo, Jawa Timur yang telah menugaskan kami untuk melaksanakan serangkaian program KKN berbasis penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Berikut juga disampaikan terimakasih kepada pihak sekolah MTSS Mambaul Ulum, Sukodadi Paiton Probolinggo yang telah berkenan menjadi lokasi uji coba hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Moch. B. U. B. Arifin dan E. F. Fahyuni, "Pemberdayaan Konselor Sebaya di MTs Darussalam Taman dan MTs Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo," *Indones. J. Cult. Community Dev.*, vol. 1, no. 2, Sep 2018.
- [2] I. Kusumawaty, Y. Yunike, Y. Elviani, dan L. Harmiyati, "Penguatan Kapasitas Konselor Sebaya di Sekolah," *J. Community Engagem. Health*, vol. 3, no. 2, hlm. 140–146, Sep 2020, doi: 10.30994/jceh.v3i2.52.
- [3] H. I. P. Parlindungan Hutahae, "Optimalisasi Konseling Sebaya terhadap Masalah Depresi yang Sering Dialami oleh Remaja pada Tingkat Pendidikan Menengah," *BIMIKI Berk. Ilm. Mhs. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 7, no. 1, hlm. 42–49, Feb 2020, doi: 10.53345/bimiki.v7i1.28.
- [4] A. A. Ridha, "Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 1, hlm. 25, Jul 2019, doi: 10.24014/jp.v15i1.6549.
- [5] S. Salmiati, H. Hasbahuddin, dan M. I. Bakhtiar, "Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa," *MATAPPA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, hlm. 36, Mar 2018, doi: 10.31100/matappa.v1i1.117.
- [6] S. Sarmin, "Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan," *Briliant J. Ris. Dan Konseptual*, vol. 2, no. 1, hlm. 102, Feb 2017, doi: 10.28926/briliant.v2i1.30.
- [7] M. P. Eem Munawaroh, M. P. Esya Anesty Mashudi, dan H. Ibda, *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara, 2018. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=vYImEAAAQBAJ>
- [8] M. B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. PT Kanisius, 2015. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=nYwpEAAAQBAJ>
- [9] D. N. Hasanah, "Hubungan self efficacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja pada siswa SMP N 7 Klaten," 2010, Diakses: 30 Juli 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/13369/Hubungan-self-eficacy-dan-regulasi-emosi-dengan-kenakalan-remaja-pada-siswa-SMP-N-7-Klaten>
- [10] F. Umar, *Strategi Konselor Dalam Upaya Menanggulangi Kenakalan Remaja*. Fitrawan Umar, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=4t2wEAAAQBAJ>
- [11] T. Handayani dan A. S. Rahadian, "Peraturan Perundangan Dan Implementasi Pendidikan Inklusif," *Masy. Indones.*, vol. 39, no. 1, 2013, doi: 10.14203/jmi.v39i1.307.

- [12] M. Y. Lubis, "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Degradasi Moral Siswa Kecanduan Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang," skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020. Diakses: 30 Juli 2023. [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.uinsu.ac.id/14386/>
- [13] N. P. Sari dan M. A. Setiawan, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Indigenous: Etnik Banjar*. Deepublish, 2020. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=iZoCEAAAQBAJ>
- [14] E. Erikson, "ERIK ERIKSON'S THEORY OF IDENTITY DEVELOPMENT," dalam *Erik Erikson's Theory of Identity*, 1959.
- [15] E. H. Erikson, *Identity and the Life Cycle*. NY & London: W. W. Norton & Company, 1994.
- [16] S. Kim, J. H. McLeod, D. Rader, dan G. Johnston, "An Evaluation of Prototype School-Based Peer Counseling Program," *J. Drug Educ.*, vol. 22, no. 1, hlm. 37–53, Mar 1992, doi: 10.2190/CHEJ-9HQ7-KAXC-MQ81.
- [17] A. H. Rahmawati dan H. B. U. Suwarjo, "The effect of basic skills counseling as vital skills in peer counseling to Indonesian Students," *Univers. J. Educ. Res.*, vol. 7, no. 9, hlm. 1874–1881, 2019.
- [18] G. H. Blain dan M. Brusko, "Starting a Peer Counseling Program in the High School," *J. Sch. Health*, vol. 55, no. 3, hlm. 116–118, 1985, doi: 10.1111/j.1746-1561.1985.tb04094.x.
- [19] K. Topping dan S. Ehly, *Peer-assisted Learning*. NY: Routledge, 1998.
- [20] M. R. Buck, "Peer counseling in an urban high school setting," *J. Sch. Psychol.*, vol. 15, no. 4, hlm. 362–366, Des 1977, doi: 10.1016/0022-4405(77)90045-0.
- [21] R. E. Morey, C. D. Miller, L. A. Rosén, dan R. Fulton, "High School Peer Counseling: The Relationship Between Student Satisfaction and Peer Counselors' Style of Helping," *Sch. Couns.*, vol. 40, no. 4, hlm. 293–300, 1993.
- [22] J. A. Tindall, *Peer Counseling: An In-Depth Look at Training Peer Helpers. Third Edition*. Accelerated Development Inc, 1989.
- [23] J. Eccles, "Who Am I and What Am I Going to Do With My Life? Personal and Collective Identities as Motivators of Action," *Educ. Psychol.*, vol. 44, no. 2, hlm. 78–89, Mei 2009, doi: 10.1080/00461520902832368.
- [24] E. Hazen, S. Schlozman, dan E. Beresin, "Adolescent Psychological Development: A Review," *Pediatr. Rev.*, vol. 29, no. 5, hlm. 161–168, Mei 2008, doi: 10.1542/pir.29-5-161.
- [25] R. G. Simmons, Ed., *Moving into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context*. New York: Routledge, 2017. doi: 10.4324/9781315124841.
- [26] R. Bala, S. Sangwan, dan P. Rani, "Significance of Social Skills among Adolescents," *Int. J. Curr. Microbiol. Appl. Sci.*, vol. 8, hlm. 2470–2474, Mar 2019, doi: 10.20546/ijcmas.2019.803.292.
- [27] A. Biggs, P. Brough, dan S. Drummond, "Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory," dalam *The Handbook of Stress and Health*, 2017, hlm. 349–364. doi: 10.1002/9781118993811.ch21.
- [28] V. John-Steiner dan H. Mahn, "Sociocultural approaches to learning and development: A Vygotskian framework," *Educ. Psychol.*, vol. 31, no. 3–4, hlm. 191–206, Jun 1996, doi: 10.1080/00461520.1996.9653266.
- [29] L. T. N. de Mello, V. Trintin-Rodrigues, dan I. Andretta, "Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication," *Quad. Psicol.*, vol. 21, no. 1, Art. no. 1, Apr 2019, doi: 10.5565/rev/apsicologia.1463.
- [30] V. C. X. Wang, *Theory and Practice of Adult and Higher Education*. Florida, USA: IAP, 2016.
- [31] S. D. Brown dan R. W. Lent, *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. USA: John Wiley & Sons, 2013.
- [32] D. E. Super, *Career Education and the Meanings of Work*. US: U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Education, 1976. [Daring]. Tersedia pada: [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=DCIMAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=This+theory,+which+was+first+introduced+by+Donald+Super,+emphasizes+the+importance+of+understanding+career+identity+and+engaging+in+the+exploration+and+implementation+of+career+choices.&ots=RIEgel7o5a&sig=gpZjD9OGe98n98gJ0H5-EtXsr5I&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=DCIMAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=This+theory,+which+was+first+introduced+by+Donald+Super,+emphasizes+the+importance+of+understanding+career+identity+and+engaging+in+the+exploration+and+implementation+of+career+choices.&ots=RIEgel7o5a&sig=gpZjD9OGe98n98gJ0H5-EtXsr5I&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- [33] D. L. Blustein dan A. Others, "Relationship between the Identity Formation Process and Career Development," *J. Couns. Psychol.*, vol. 36, no. 2, hlm. 196–202, 1989.
- [34] Z. Jiang, A. Newman, H. Le, A. Presbitero, dan C. Zheng, "Career exploration: A review and future research agenda," *Rev. Issue 201718 Annu. Issue*, vol. 110, hlm. 338–356, Feb 2019, doi: 10.1016/j.jvb.2018.08.008.
- [35] M. Kenny, D. Blustein, R. Haase, J. Jackson, dan J. Perry, "Setting the Stage: Career Development and the Student Engagement Process," *J. Couns. Psychol.*, vol. 53, hlm. 272–279, Apr 2006, doi: 10.1037/0022-0167.53.2.272.
- [36] J. Usinger dan M. Smith, "Career development in the context of self-construction during adolescence," *J. Vocat. Behav.*, vol. 76, no. 3, hlm. 580–591, Jun 2010, doi: 10.1016/j.jvb.2010.01.010.
- [37] W. A. Donohue, *Managing Interpersonal Conflict*. London: SAGE Publications, 1992.
- [38] J. P. Folger, M. S. Poole, dan R. K. Stutman, *Working Through Conflict: Strategies for Relationships, Groups, and Organizations*. New York, NY: Routledge, 2021.
- [39] M. S. Umbreit, *Mediating Interpersonal Conflicts: Approaches to Peacemaking for Families, Schools, Workplaces, and Communities*. USA: Wipf and Stock Publishers, 2006.
- [40] F. R. Kick, "The Self Perceptions of Self-Concept and Self-Esteem: A Theoretical Analysis," Antioch University, Centerville, Ohio, 1992. Diakses: 21 November 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://eric.ed.gov/?id=ED353529>
- [41] H. Marsh, R. G. Craven, dan D. M. McInerney, *New Frontiers for Self Research*. USA: IAP, 2006.
- [42] C. J. Mruk, *Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice*. Springer Publishing Company, 2013.
- [43] C. J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, Third Edition*. New York, NY: Springer Publishing Company, 2006.
- [44] S. B. Choi dan M. S. Lim, "Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction," *Comput. Hum. Behav.*, vol. 61, hlm. 245–254, Agu 2016, doi: 10.1016/j.chb.2016.03.032.
- [45] E. Kross, P. Verduyn, G. Sheppes, C. K. Costello, J. Jonides, dan O. Ybarra, "Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps," *Trends Cogn. Sci.*, vol. 25, no. 1, hlm. 55–66, Jan 2021, doi: 10.1016/j.tics.2020.10.005.
- [46] J. A. Naslund, K. A. Aschbrenner, L. A. Marsch, dan S. J. Bartels, "The future of mental health care: peer-to-peer support and social media," *Epidemiol. Psychiatr. Sci.*, vol. 25, no. 2, hlm. 113–122, 2016, doi: 10.1017/S2045796015001067.

- [47] K. R. Dill, "The impact of a self-esteem module on middle school students' self-esteem - ProQuest," ProQuest Dissertations Publishing, Truman State University, Kirksville, Missouri, US, 1998. Diakses: 22 November 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.proquest.com/openview/e0eac18eb2694307cbf5bcd5a11202dd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- [48] P. A. Foelsch, S. Schlüter-Müller, A. E. Odom, H. T. Arena, A. B. H, dan K. Schmeck, *Adolescent Identity Treatment: An Integrative Approach for Personality Pathology*. NY & London: Springer, 2014.
- [49] S. P. M. Ribeiro, "Digital storytelling: Student ID in higher education - ProQuest," ProQuest Dissertations Publishing, Universidade de Aveiro (Portugal), Portugal, 2014. Diakses: 22 November 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.proquest.com/openview/5463abec1d52770f0d04866a3750dbb0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366>
- [50] N. Ergün, "Identity Development: Narrative Identity and Intergenerational Narrative Identity," *Psikiyat. Güncel Yaklaşımlar*, vol. 12, no. 4, hlm. 455–475, Des 2020, doi: 10.18863/pgy.676439.
- [51] V. L. Gadsden, "Giving meaning to literacy: Intergenerational beliefs about access," *Theory Pract.*, vol. 31, no. 4, hlm. 328–336, Sep 1992, doi: 10.1080/00405849209543560.
- [52] V. Vynar, "DEVELOPMENT OF YOUTH IDENTITY AND I-CONCEPT," *Mod. High. Educ. Rev.*, no. 7, Art. no. 7, Des 2022, doi: 10.28925/2518-7635.2022.74.
- [53] S. E. Hormuth, *The Ecology of the Self: Relocation and Self-Concept Change*. UK: Cambridge University Press, 1990.
- [54] W. R. Beardslee, P. L. Chien, dan C. C. Bell, "Prevention of Mental Disorders, Substance Abuse, and Problem Behaviors: A Developmental Perspective," *Psychiatr. Serv.*, vol. 62, no. 3, hlm. 247–254, Mar 2011, doi: 10.1176/ps.62.3.pss6203\_0247.
- [55] M. Slade, "Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches," *BMC Health Serv. Res.*, vol. 10, no. 1, hlm. 26, Jan 2010, doi: 10.1186/1472-6963-10-26.
- [56] W. F. Baile dan A. Blatner, "Teaching Communication Skills: Using Action Methods to Enhance Role-play in Problem-based Learning," *Simul. Healthc.*, vol. 9, no. 4, hlm. 220–227, Agu 2014, doi: 10.1097/SIH.0000000000000019.
- [57] A. L. B. Campione Kathleen E. Metz, Joseph C., "Social interaction and individual understanding in a community of learners: The influence of Piaget and Vygotsky," dalam *Piaget Vygotsky: Social Genesis of Thought*, 1 ed., New York & Canada: Psychology Press, 1996, hlm. 26.
- [58] M. Cheung dan E. Delavega, "Five-Way Experiential Learning Model for Social Work Education," *Soc. Work Educ.*, vol. 33, no. 8, hlm. 1070–1087, Nov 2014, doi: 10.1080/02615479.2014.925538.