



Development of a training module for adolescent Peer Counsellors based on a systematic literature review

Yuli Fajar Susetyo¹, Aliyaturrahmah Supriyadi^{*2}, Diana Setiyawati³ , & Nurul Kusuma Hidayati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 55281, Indonesia

*Corresponding Author: aliyaturrahmah.s@mail.ugm.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30 November 2023

Revised 21 February 2024

Accepted 24 April 2024

Available online 30 May 2024

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

How to cite:

Susetyo, Y. F., Supriyadi, A., Setiyawati, D., & Hidayati, N. K. (2024). Development of a training module for adolescent Peer Counsellors based on a systematic literature review. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 67–74.

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in mental health, with 50% of severe mental disorders found to have an onset in adolescence. To prevent and detect early symptoms of mental disorders, school adolescent peer counseling programs have been formed since the 1970s. Peer counselors' roles include providing emotional support for their peers through listening, helping as a co-problem solver, and, if needed, referring peers who need professional help to the professionals available at school. This project aims to develop a practical training module for student peer counselors and form a peer counselor program in the Special Region of Yogyakarta. The training module was formed through a systematic literature review of existing scientific literature. The literature results concluded that the main topics of peer counselor training are communication skills, attitudes, other skills, self-development skills, ethics, and focus topics. A training module was developed based on the results of a systematic literature review.

Keywords: training, adolescent peer counselor, systematic literature review

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam kesehatan mental, dengan 50% gangguan mental berat ditemukan dimulai pada masa remaja. Untuk mencegah dan mendeteksi secara dini gejala gangguan jiwa, program konselor sebaya remaja sekolah telah dibentuk sejak tahun 1970an. Peran konselor sebaya termasuk memberikan dukungan emosional kepada teman sebayanya melalui mendengarkan, membantu melakukan pemecahan masalah bersama dan jika diperlukan, merujuk teman sebaya yang membutuhkan bantuan profesional, ke profesional yang tersedia di sekolah. Proyek ini bertujuan untuk mengembangkan modul pelatihan yang efektif dalam melatih konselor sebaya siswa dan membentuk program konselor sebaya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pembentukan modul pelatihan dilakukan melalui tinjauan literatur sistematis terhadap literatur ilmiah yang ada. Hasil literatur menyimpulkan bahwa topik utama pelatihan konselor sebaya adalah keterampilan komunikasi, sikap, keterampilan lain, keterampilan pengembangan diri, etika, dan topik fokus. Modul pelatihan dikembangkan berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis.

Kata kunci: pelatihan, konselor sebaya remaja, tinjauan literatur sistematis



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.14503>

1. Pendahuluan

Kesehatan remaja yang holistik bukan hanya kepentingan individu, namun juga kepentingan negara. Negara berinvestasi terhadap kesehatan remaja, karena kesehatan remaja menentukan kondisi dan kualitas sumber daya manusia di masa depan, sehingga berkaitan dengan progres dan perkembangan ekonomi dan sosial negara (The World Bank, 2007). Atensi mengenai kesehatan remaja merupakan isu yang hangat di seluruh dunia, karena penduduk usia produktif akan segera menempati posisi terbanyak dibanding penduduk

usia lain. Hal ini semakin menjadi sorotan dengan adanya edisi khusus *The Lancet* mengenai kesehatan remaja (Patton et al, 2016).

Data menunjukkan bahwa penyebab utama ketiga kematian dini dan disabilitas pada kelompok umur 15 hingga 24 adalah gangguan depresif (Mokdad et al, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa isu mengenai kesehatan mental remaja merupakan isu yang penting. Kesehatan mental tidak hanya sekedar tidak adanya gangguan mental, akan tetapi merupakan kondisi kesejahteraan dimana individu mengenali potensi diri, dapat mengatasi permasalahan sehari-hari dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungan di sekitarnya (WHO, 2003). Remaja yang memiliki kesehatan mental baik lebih memiliki kesehatan fisik yang baik, berperilaku positif secara sosial, dan lebih sedikit berperilaku negatif (Knopf, Park, & Mulye, 2008).

Penelitian Kessler menunjukkan bahwa hampir setengah dari gangguan mental berat memiliki gejala awal yang muncul pada masa remaja (Kessler et al., 2007). Sementara Kutcher (2015) menjelaskan lebih lanjut bahwa ada enam permasalahan gangguan mental yang sering dijumpai pada remaja yaitu gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, hiperaktif, bipolar, obsesif dan kompulsif, dan depresi. Hal ini semakin menekankan urgensi terhadap kesehatan mental remaja.

Program intervensi kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara sistemik agar dapat memberi akses terhadap fasilitas kesehatan dalam skala yang teratur dan mencakup seluruh target populasi. Konsep kesehatan mental berbasis sekolah menggabungkan fasilitas kesehatan mental dengan sistem sekolah sebagai lingkungan yang strategis. Selain strategis untuk kemudahan akses, program kesehatan mental juga mendukung tercapainya tujuan pendidikan di sekolah, dimana sekolah juga berperan dalam pengembangan siswa dalam resiliensi dan transisi kehidupan yang baik (Christner & Mennuti, 2009).

Kesehatan mental berbasis sekolah menguatkan sekolah untuk menjadi faktor protektif terhadap resiko gangguan mental bagi seluruh warganya, terutama siswa. Program yang dijalankan juga disesuaikan dengan kebutuhan sekolah tersebut. Program atau intervensi yang diberikan berada dalam tiga tingkatan yakni intervensi universal, selektif dan intensif (Raines, 2008). Ketiga tingkatan intervensi tersebut semakin sedikit jumlah target intervensinya, seiring semakin spesifik kasus yang ditangani. Intervensi universal memiliki jumlah target terbanyak, yakni seluruh warga atau siswa di sekolah dan berperan dalam promosi, prevensi, pengobatan dan rehabilitasi kesehatan mental.

Salah satu program universal yang telah dikembangkan sejak tahun 1970-an adalah program konselor sebaya (Henriksen, 1991). Program konselor sebaya memberdayakan remaja untuk dapat membantu teman sebayanya. Relasi remaja dengan teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Beberapa penelitian bahkan menemukan bahwa relasi dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih kuat daripada relasi dengan orang tua (Nickerson & Nagle, 2005; Laible, Carlo dan Rafaelli, 2000). Sehubungan dengan hal itu, remaja memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dengan sebayanya dibandingkan dengan guru ataupun orangtua (Erhamwilda, 2012).

Program konselor sebaya juga berjalan sesuai dengan konsep *task-shifting* yang dicanangkan sebagai upaya untuk menutup kesenjangan angka pengobatan yang diakibatkan oleh angka tenaga kesehatan yang terbatas. Dalam hal ini, *task-shifting* berupaya untuk menyediakan pertolongan pertama oleh tenaga yang telah dilatih untuk dapat melakukan tindakan tertentu, yang sebelumnya hanya dilakukan oleh tenaga profesional dengan kualifikasi yang lebih tinggi. Hal ini membantu untuk mengurangi beban pada tenaga profesional untuk dapat menangani kasus yang lebih berat serta meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan (Patel, 2012).

Konselor sebaya dalam hal ini berperan sebagai pemberi pertolongan pertama, sekaligus sebagai deteksi dini dan pintu gerbang bagi teman sebayanya untuk dapat mengakses bantuan kesehatan mental lebih lanjut melalui sistem rujukan. Konselor sebaya menggunakan keterampilan konseling dasar untuk memahami permasalahan teman sebaya. Melalui proses konseling dasar, konselor sebaya dapat memberikan tindakan lanjut terhadap permasalahan yang dikeluhkan, yakni untuk ditindaklanjuti bersama konselor sebaya atau dirujuk kepada pihak yang lebih ahli (guru wali kelas dan / atau guru bimbingan konseling). Kasus yang dapat diselesaikan dengan konselor sebaya adalah kasus yang ringan dan dapat diselesaikan dengan pemberian dukungan emosional dan/atau penyelesaian masalah bersama. Sementara kasus akan dirujuk apabila tidak dapat ditangani oleh konselor sebaya dan berkaitan dengan masalah yang lebih berat. Kasus juga akan dirujuk apabila berkaitan dengan gejala gangguan mental tertentu. Teman sebaya dapat mengakses konselor sebaya melalui inisiatif diri sendiri atau pendekatan oleh konselor sebaya baik karena hasil deteksi dini konselor sebaya tersebut atau masukan dari teman sebaya lain atau guru.

Oleh karena hal itu, secara garis besar, keterampilan yang perlu dimiliki oleh seorang konselor sebaya meliputi keterampilan deteksi dini, keterampilan konseling dasar dan pemahaman akan batasan kerjanya. Kebutuhan akan pelatihan yang memadai untuk konselor sebaya remaja khususnya sebagai bagian dari

sistem kesehatan mental berbasis sekolah masih diperlukan karena belum ada modul pelatihan yang tersusun. Modul pelatihan untuk konselor sebaya remaja harus dapat bisa melatih konselor sebaya untuk dapat menjalankan perannya. Selain itu, dibutuhkan metode yang efektif untuk dapat melatih keterampilan tersebut pada konselor sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun modul pelatihan konselor sebaya berdasarkan tinjauan literatur sistematis mengenai topik dan metode pelatihan konselor sebaya.

2. Metode

Pengembangan modul ini tersusun atas dua tahapan besar yakni tinjauan literatur sistematis, dan tahap penyusunan modul pelatihan berdasarkan hasil tinjauan literatur.

2.1 Tinjauan Literatur Sistematis

Tujuan dari review literatur ini adalah mendapat konsep pelatihan konseling dasar yang dibutuhkan oleh konselor sebaya remaja dalam perannya untuk membantu teman sebaya dan mencegah kemungkinan berkembangnya gangguan mental.

Database yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *database online*: JSTOR, Elsevier, SAGE, Scopus, Springer, EbsCo, PubMed, dan DOAJ. Database ini dinilai memiliki koleksi yang lengkap mengenai intervensi psikologi dan konseling. Selain itu, koleksi database tersebut kekinian dan dapat diakses oleh peneliti.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi tinjauan literatur sistematis

Kriteria inklusi	
	<ul style="list-style-type: none"> • Studi mengandung informasi mengenai peran seorang konselor sebaya remaja, sehingga dapat diketahui keterampilan yang dibutuhkan konselor sebaya remaja untuk melakukan konseling dasar. • Studi dilibatkan apabila mengandung informasi mengenai keterampilan konseling yang dibutuhkan seorang konselor sebaya. • Studi mencantumkan kurikulum atau topik pelatihan konselor sebaya. • Studi melaporkan hasil evaluasi dari program pelatihan konselor sebaya.
Kriteria eksklusi	
	<ul style="list-style-type: none"> • Studi tidak dilibatkan apabila konselor merupakan orang dewasa • Literatur tidak membahas pelatihan atau persiapan yang dibutuhkan dalam implementasi • Studi melibatkan konselor sebaya yang tidak berfokus pada masalah remaja

Batasan pencarian literatur diantaranya adalah:

- 1) Jurnal yang telah melalui *peer review* berbahasa Inggris atau Indonesia
- 2) Terbit dalam kurun waktu diantara 1970-2017. Hal ini berdasarkan kemunculan program konselor sebaya yang dimulai sekitar tahun 1970 (Henriksen, 1991).

Asesmen relevansi jurnal dipandu oleh tujuan serta pertanyaan tinjauan. Literatur yang dilanjutkan untuk ditinjau adalah penelitian yang berisi penelitian mengenai pelatihan dan persiapan program konselor sebaya remaja di sekolah, dan memiliki hasil atau evaluasi dari program tersebut. Pencarian menggunakan kata pencarian antara lain:

Tabel 2. Variansi kata pencarian

Kata pencarian	<i>Peer counselor</i>	<i>Training</i>	<i>Basic Counseling skills</i>	Program	<i>Student</i>
Variasi kata pencarian	<i>Peer counseling</i>	<i>Preparation</i>	<i>Communication skills</i>	<i>Intervention</i>	<i>Adolescent</i>
	<i>Peer helper</i>	<i>Planning</i>	<i>Interpersonal skills</i>	<i>Implementation</i>	<i>Teenager</i>
	<i>Peer facilitator</i>		<i>Helping skills</i>	<i>Evaluation</i>	<i>School</i>
	<i>Peer support</i>			<i>Service</i>	

dilanjutkan untuk ditinjau adalah penelitian yang berisi penelitian mengenai pelatihan dan persiapan program konselor sebaya remaja di sekolah, dan memiliki hasil atau evaluasi dari program tersebut. Pencarian menggunakan kata pencarian antara lain:

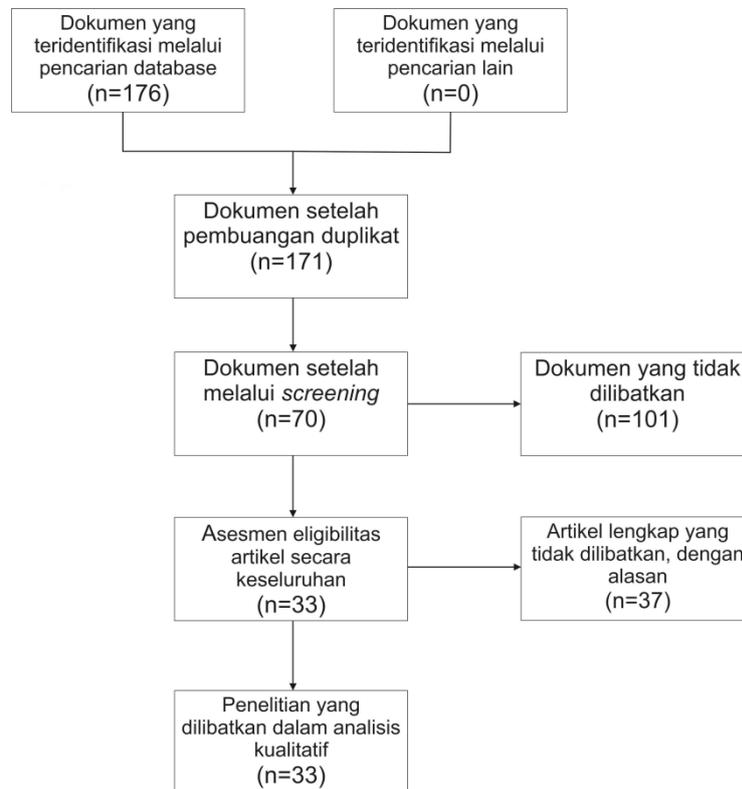
2.2 Penyusunan Modul

Berdasarkan hasil dari tinjauan literatur sistematis, topik-topik bahasan utama modul akan disusun. Selanjutnya, tujuan pembelajaran untuk masing-masing topik ditentukan, dan turunan dari tujuan tersebut adalah indikator keberhasilan. Selanjutnya, aktivitas untuk masing-masing topik bahasan dan pembagian sesi juga dirumuskan. Hasil akhir dari proses penyusunan modul merupakan dokumen modul yang berisi tujuan umum pelatihan, dilanjutkan dengan pembagian sesi-sesi pelatihan dengan rincian tujuan masing-masing sesi serta indikator dari tiap tujuan. Masing-masing sesi berisi petunjuk pelaksanaan teknis pelatihan dan uraian materi topik bahasa. Modul juga dilengkapi dengan lembar kerja aktivitas, sesuai dengan aktivitas pelatihan.

3. Hasil

Tinjauan literatur dilakukan dengan melibatkan 32 jurnal penelitian yang telah terseleksi dari jumlah awal 176 jurnal. Database yang digunakan dalam pencarian jurnal antara lain ScienceDirect, Ebsco, PubMed, JSTOR, SAGE Journals, Springer dan PsycNet APA.

Figur 1. Proses tinjauan literatur sistematis



Tahun publikasi bervariasi dari 1974 hingga 2016, dengan paling banyak jurnal terpublikasi pada jangkakan tahun 1970-1979 dan 1990-1999. Pada kedua pembagian jangkakan waktu, sejumlah 9 jurnal dipublikasikan pada tahun tersebut.

3.1 Topik pelatihan

Dalam melakukan pelatihan bagi konselor sebaya, ditemukan beberapa topik bahan atau materi pelatihan yang diberikan. Berbagai materi ini dapat dikelompokkan menjadi enam macam yakni:

1. Keterampilan komunikasi

Keterampilan komunikasi ditemukan sebagai keterampilan utama dari pelatihan konselor sebaya. 32 jurnal memasukkan materi mengenai keterampilan komunikasi atau konseling. Sebelas jurnal (34%) menyebutkan secara umum keterampilan komunikasi atau keterampilan konseling sebagai materi pelatihan, tanpa merinci detail keterampilan tersebut. Sementara 4 (12.5%) jurnal menggunakan model konseling tertentu, seperti konseling model Carkhuff, mikrokonseling Ivey, konseling yang berfokus pada klien,

konseling yang berfokus pada solusi dan konseling terapi realitas. Jurnal lainnya (53%) merinci macam keterampilan komunikasi yang diberikan dalam pelatihan.

Macam keterampilan komunikasi dari seluruh literatur dapat dirangkum sebagai berikut:

- a) Keterampilan mendengarkan
- b) Keterampilan memberi respon
- c) Keterampilan menggali informasi
- d) Keterampilan memulai/ mempertahankan percakapan

2. Sikap

Sikap merupakan sikap-sikap yang mendukung keterampilan komunikasi dalam konseling. Materi yang terkategori sebagai materi pelatihan sikap ini tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari materi komunikasi dan konseling. Pelatihan mengenai sikap akan menguatkan materi komunikasi dan konseling, dan begitupun sebaliknya. Materi yang dikategorisasikan sebagai materi sikap antara lain yakni:

- a) Nilai-nilai (values)
- b) Empati
- c) Toleransi, tidak menghakimi, unconditional positive regard
- d) Ketulusan
- e) Keterampilan untuk fokus dan perhatian terhadap kebutuhan orang lain, atau keterampilan mendeteksi teman sebaya yang membutuhkan bantuan.

3. Keterampilan lain

Beberapa keterampilan tambahan melengkapi pelatihan konselor sebaya. Diantara keterampilan tersebut adalah keterampilan kepemimpinan dan keterampilan membangun tim, keterampilan dalam kelompok, resolusi konflik dan intervensi krisis.

Keterampilan lain yakni keterampilan pemecahan masalah dan membuat keputusan dikategorikan sebagai keterampilan tambahan karena bukan murni keterampilan komunikasi, meskipun beberapa jurnal menempatkannya sebagai bagian dari keterampilan konseling.

4. Pengembangan diri

Kategori pengembangan diri berkaitan dengan pengembangan diri konselor sebaya, yakni materi yang menanamkan kesadaran diri dan menguatkan konsep diri positif konselor sebaya serta mengenali potensi dan kelebihan diri. Kekuatan konsep diri konselor sebaya dirasa penting, karena untuk dapat membantu dan memahami orang lain, konselor sebaya perlu mengenali diri sendiri dan memahami konsep potensi dan pengembangan diri (self-growth) seorang individu.

5. Etika

Etika menjadi salah satu materi yang banyak dimasukkan dalam pelatihan. Sejumlah 16 jurnal menyebutkan bahwa pemahaman konselor sebaya mengenai etika perlu menjadi perhatian dalam pelatihan. Etika konselor sebaya berkaitan dengan pembahasan mengenai kerahasiaan antara konselor sebaya dengan konseli. Selain itu, informasi mengenai prosedur rujukan atau penanganan lebih lanjut apabila dibutuhkan, juga menjadi konten materi pelatihan. Apabila rujukan tidak dapat dilaksanakan di dalam lingkungan sekolah, maka konselor sebaya mengarahkan konseli kepada ahli di lingkungan masyarakat terdekat, seperti dokter, psikolog puskesmas, petugas dinas sosial dan sebagainya. Sehingga konselor sebaya juga memiliki pemahaman akan fasilitas yang ada di sekitarnya. Sinergi dan kerjasama yang baik harus terjalin dengan baik antara pihak penyelenggara program konselor sebaya dengan pihak ahli lain yang digandeng untuk menjadi pendukung dan pelengkap program konselor sebaya.

6. Topik fokus

Topik fokus menjadi pelengkap dari materi pelatihan konselor sebaya, dengan fokus yang bervariasi, tergantung pada tujuan program konselor sebaya. Diantara topik fokus yang ditemukan dalam jurnal adalah: masalah remaja, seks dan kehamilan, narkoba dan alkohol, perceraian, bunuh diri, hubungan keluarga, masalah sekolah, hubungan pertemanan, anak yang terisolasi dan/atau tertolak, berkencan, dan perencanaan hidup dan/atau karir. Tidak semua pelatihan melibatkan materi dalam konten fokus, namun sejumlah 8 jurnal melibatkan materi topik fokus dalam pelatihan konselor sebaya.

3.2 Metode pelatihan

Tidak semua jurnal yang mencantumkan rincian materi pelatihan konselor sebaya menyertai penjelasan dengan metode atau aktivitas pelatihan. Hanya 15 jurnal (46%) yang memberi penjelasan mengenai aktivitas yang digunakan untuk melatih keterampilan konseling.

Dari 15 jurnal tersebut, kegiatan yang paling banyak digunakan adalah kegiatan bermain peran dan modeling. 13 dari 15 jurnal (86%) menggunakan bermain peran sebagai salah satu aktivitas pelatihan. Bermain peran yakni peserta memperagakan keterampilan yang sedang dibahas, seolah berada dalam situasi nyata. Bermain peran merupakan salah satu kegiatan yang sesuai dengan pembelajaran eksperensial, dimana peserta merasakan secara langsung kondisi dimana ia berada dalam situasi tersebut, dan mempraktikkan keterampilan konseling. Dengan penekanan bahwa dalam proses belajar melalui bermain peran, maka pelatih memberi umpan balik untuk menilai hasil belajar peserta, memperbaiki yang kurang tepat serta menguatkan keterampilan peserta yang sudah benar.

Modeling merupakan pemberian contoh praktik keterampilan konseling sehingga peserta dapat melihat aplikasi keterampilan tersebut. Modeling dapat diberikan melalui media seperti video atau rekaman suara, ataupun secara langsung dengan peragaan. Kegiatan lainnya antara lain ceramah atau penjelasan mengenai topik tertentu dalam pelatihan, diskusi, terutama dalam kelompok dengan peserta sebaya lainnya untuk menemukan suatu hasil atau solusi, penggunaan lembar kerja, pemberian bahan bacaan dan kegiatan kelompok.

3.3 Hasil pelatihan

Hasil yang dituju atau tujuan pelatihan adalah membekali konselor sebaya dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjalankan perannya di sekolah. Secara lebih rinci, keterampilan tersebut meliputi kemampuan untuk melakukan konseling dasar, deteksi dini dan proses rujukan kepada teman sebaya yang membutuhkan bantuan.

3.4 Modul Pelatihan Konselor Sebaya

Dari hasil tinjauan literatur sistematis, sebuah modul pelatihan konselor sebaya tersusun. Pelatihan ini terdiri dari delapan sesi yang dapat diberikan secara bertahap ataupun sekaligus. Berikut adalah nama sesi, topik serta alokasi waktu untuk masing-masing sesi:

Tabel 3 : Konten modul pelatihan konselor sebaya remaja

No	Judul Sesi	Topik Sesi	Alokasi Waktu
1	Konselor sebaya dan menjadi penolong yang baik	Pengenalan Konselor Sebaya dan Peran Mereka di Sekolah, Hubungan Menolong	85 menit
2	Aku adalah...	Pengembangan Diri Konselor Sebaya	70 menit
3	Merasakan apa yang kau rasa	Perasaan dan Empati	120 menit
4	Menjadi pendengar yang baik	Keterampilan Mendengarkan	80 menit
5	Tanggapan yang membantu	Keterampilan Memberi Respon	80 menit
6	Mencari solusi bersama	Pemecahan Masalah	135 menit
7	Siapa yang membutuhkan bantuan?	Kesehatan & Gangguan Mental dan Deteksi Dini	60 menit
8	Etika Konselor Sebaya	Etika Konselor Sebaya dan Alur Rujukan	40 menit

4. Diskusi

Topik-topik yang dibahas dalam modul pelatihan merupakan hasil dari tinjauan literatur sistematis yang dilakukan dan mampu mendukung peran konselor sebaya di sekolah. Tinjauan literatur sistematis memiliki keunggulan dimana hasil yang didapatkan merupakan hasil yang memiliki bukti ilmiah yang kuat karena mengandung hasil dari seluruh penelitian yang berkaitan, dan tidak melalui pemilihan subjektif peneliti atau cherry-picking (Rousseau, Manning, Denyer, Manning, 2008). Dari proses tinjauan yang sistematis, memungkinkan untuk mendapatkan kesimpulan hasil tinjauan yang objektif sehingga menguatkan hasil modul yang disusun berdasarkan tinjauan tersebut. Dengan modul yang kuat dasar ilmiahnya, akan meningkatkan efektivitasnya untuk mencapai tujuan dari pelatihan tersebut.

Terlebih lagi pelatihan tidak hanya berdasarkan topik bahasan, namun juga metode pelatihan yang efektif. Metode yang telah terbukti efektif untuk melatih konselor sebaya remaja akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan hasil pelatihan. Berbagai faktor dapat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pengajaran atau pelatihan (Dick et al, 2015). Faktor-faktor tersebut yang harus diperhatikan ketika merancang sebuah pelatihan agar sesuai dengan target pelatihan. Dengan adanya tinjauan mengenai metode pelatihan untuk konselor sebaya remaja, modul pelatihan yang dikembangkan dapat menggunakan metode pelatihan yang terbukti efektif.

Berdasarkan peran yang dijalankan oleh konselor sebaya, dengan berpusat pada konseling dasar, maka utamanya konselor sebaya remaja memiliki keterampilan dalam berkomunikasi, secara lebih spesifik adalah komunikasi dalam konseling dasar. Maka hasil dari tinjauan literatur menunjukkan hasil dimana porsi terbanyak pelatihan berfokus pada pelatihan keterampilan komunikasi konselor sebaya. Keterampilan konseling dasar sebagai keterampilan utama konselor sebaya.

Selain melakukan konseling dasar, konselor sebaya perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan pendukung lainnya. Hal ini berkaitan dengan program konselor sebaya dalam kaitannya dengan sistem kesehatan mental berbasis sekolah. Konselor sebaya perlu memiliki literasi kesehatan mental yang baik, yang akan mendukung sikap yang tidak terstigma terhadap orang dengan gangguan jiwa. Literasi kesehatan mental juga menjadi bekal konselor sebaya untuk dapat memberikan informasi kepada teman sebaya mengenai isu kesehatan mental di sekitarnya. Dengan memiliki literasi kesehatan mental yang baik, konselor sebaya juga dapat melakukan deteksi dini terhadap teman yang menunjukkan gejala gangguan mental. Selain literasi, konselor sebaya juga perlu memiliki kemampuan untuk dapat memecahkan masalah, untuk dapat dilakukan bersama dengan teman sebaya yang meminta bantuannya.

Untuk memastikan bahwa pelatihan dapat mencapai tujuan dari pelatihan tersebut, metode pelatihan merupakan bagian yang penting. Melalui hasil tinjauan literatur, didapatkan metode pelatihan keterampilan konseling dasar yang menunjukkan hasil. Metode tersebut antara lain adalah berlatih, mengobservasi langsung orang lain dan mendapat feedback atas latihan praktik keterampilan tersebut. Modul pelatihan yang disusun juga melibatkan aktivitas konselor sebaya remaja untuk memberi feedback terhadap performansi masing-masing, bukan hanya feedback trainer kepada peserta.

Secara umum, modul pelatihan yang disusun memiliki keunggulan dimana modul ini merupakan modul pertama sejauh peneliti yang terpublikasi dan diperuntukkan konselor sebaya sebagai program pendukung sistem kesehatan mental berbasis sekolah. Kedua, modul pelatihan disusun berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis sehingga memiliki basis bukti ilmiah yang baik. Kelemahan dari penelitian adalah keterbatasan peneliti untuk dapat mensistesis data statistik dari hasil pelatihan yang teridentifikasi dari tinjauan.

Penelitian ini memelopori pendekatan baru pembentukan modul pelatihan dengan melakukan tinjauan literatur secara sistematis untuk mengidentifikasi dan mensintesis praktik terbaik dari penelitian konselor sebaya yang telah ada. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai pendekatan pelatihan, penelitian ini menawarkan analisis yang komprehensif dan objektif, mengidentifikasi teknik yang paling efektif di seluruh penelitian yang beragam. Sintesis ini memungkinkan peneliti untuk mengembangkan modul pelatihan baru yang menggabungkan praktik terbaik ini, dan menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan berbasis bukti untuk meningkatkan keterampilan konselor sebaya.

Funding Acknowledgement Statement/Pernyataan

Artikel ini didanai oleh hibah Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Tahun 2019.

Referensi

- Christner, R. W., & Mennuti, R. B. (2009). *School-based mental health*. New York: Routledge.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The systematic design of instruction* (Sixth edit). New Jersey: Pearson Education.
- Erhamwilda. (2012). Model hipotetik "peer counseling" dengan pendekatan realitas untuk siswa SLTA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 1-15. Diambil kembali dari <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/takdib/article/view/223/221>
- Henriksen, E. M. (1991). A peer helping program for the middle school. *Canadian Journal of Counselling*, 25(1), 12–18.
- Kessler, R., Berglund, P., & demler, O. (2005). Lifetime prevalence and age of onset distributions of dsm-iv disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 593-602.
- Knopf, D., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2008). The mental health of adolescents: A national profile. *NAHIC*, 1-15.
- Kutcher, S. (2015). *Teen mental health speaks*. Retrieved Mei 2, 2016, from [teenmentalhealth.org: http://teenmentalhealth.org/toolbox/teenmentalhealth-speaks-magazine/](http://teenmentalhealth.org/toolbox/teenmentalhealth-speaks-magazine/)
- McCann, B. G. (1975). Peer counselor: An approach to psychological education. *Elementary School Guidance & Counseling*, 9(3), 180-187. Diambil kembali dari <http://www.jstor.org/stable/42868380>
- Mokdad, A. H., Forouzanfar, M. H., Daoud, F., Mokdad, A. A., El Bcheraoui, C., Moradi-Lakeh, M., ... & Kravitz, H. (2016). Global burden of diseases, injuries, and risk factors for young people's health during 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 387(10036), 2383-2401.
- Newton, F. B., & Ender, S. C. (2010). *Students Helping Students*. San Fransisco: Jossey-Bass A Willey Imprint.
- Patel, V. (2012). Global mental health: from science to action. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(1), 6-12.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Kakuma, R. (2016). Our future: A Lancet Commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Resnick, M. (2000). Protection, resiliency, and youth development. *Adolescents Medicine: State of the Art Reviews*, 157-164.
- Soeroso, S. (2001). Masalah kesehatan remaja. *Sari Pediatri*, 190-198.
- Santos, P. F., Wainberg, M. L., Caldas-de-Almeida, J. M., Saraceno, B., & Mari, a. J. (2015). Overview of mental health system in Mozambique: Addressing the treatment gap with a task-shifting strategy in primary care. *International Journal of Mental Health System*, 10(1), 1-9. doi:[10.1186/s13033-015-0032-8](https://doi.org/10.1186/s13033-015-0032-8)
- Surjaningrum, E. R. (2012). Gambaran mental health literacy kader kesehatan. *INSAN*, 194-202.
- The World Bank. (2007). *World Development Report 2007: Development and the next generation*, The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank, Washington, DC.
- WHO. (2003). *Investing in mental health*. Geneva: WHO.