

Efektivitas Pelatihan Konseling Teman Sebaya Sebagai Sahabat Siswa di Sekolah SMKN 3 Kota Bengkulu

Tria Oktafiani¹, Dian Rahma¹, Ani Nur Rahayu¹

¹Universitas Bengkulu

*Corresponding Email: oktatria542@gmail.com

Artikel Info

Submisi:
12 Januari 2026
Penerimaan:
26 Februari 2026
Terbit:
28 Februari 2026

Keywords:

Pelatihan, Konseling teman sebaya, Siswa, Sekolah.

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan pelatihan konseling teman sebaya sebagai sahabat siswa di sekolah SMK N 3 Kota Bengkulu. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan tahapan: Persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahapan persiapan yang dilakukan oleh tim ialah merancang program kegiatan pelatihan serta mendiskusikan bersama pemateri pelatihan agar pelatihan berjalan dengan efisien. Tahap berikutnya adalah penyebaran angket minat dan kebutuhan siswa akan pelatihan konseling teman sebaya, dapat dilihat dari hasil angket bahwa siswa SMK N 3 Kota Bengkulu mengalami permasalahan dalam berbagai bidang sehingga membutuhkan bantuan akan tetapi cenderung tidak ada ketertarikan untuk menemui konselor sekolah. Pada tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan Konseling teman sebaya ini dilakukan bersama pemateri yang meliputi materi pelatihan, praktek konseling, tanya jawab, dan kesimpulan. Berdasarkan tanggapan siswa serta angket yang sudah disebarkan diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan pelatihan konseling teman sebaya sangat memberikan manfaat, pengalaman, dan wawasan baru bagi siswa diharapkan kegiatan pelatihan konseling teman sebaya dapat terus berjalan hingga membentuk kelompok konseling teman sebaya.

Pendahuluan

SMKN 3 Kota Bengkulu adalah salah satu sekolah menengah kejuruan negeri yang berada di kota Bengkulu. Berdasarkan informasi mengenai siswa yang menghadapi masalah kompleks, hal ini sangat memengaruhi penurunan prestasi akademik. Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk mengoptimalkan fungsi bimbingan konseling (BK) adalah dengan menggunakan konseling sebaya, di mana siswa berperan sebagai konselor. Sejalan dengan pendapat Laursen (2005 : 137) menandakan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya

bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 2014 : 154). Penelitian yang dilakukan Buhrmester (Santrock, 2004 : 414) menunjukkan bahwa pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis.

Masa remaja merupakan periode yang dipenuhi dengan berbagai tantangan, baik dalam aspek pribadi, pendidikan, maupun sosial, yang menjadi bagian dari proses pertumbuhan serta perkembangan, baik secara fisik maupun mental. Menurut Jean Piaget (1950) dalam bukunya mengatakan bahwa anak-anak dan remaja mulai belajar mengenai pola hubungan yang timbal balik dan setara. Remaja juga akan belajar untuk mengamati dengan teliti minat dan

pandangan teman sebaya dengan tujuan untuk memudahkan proses penyatuan dirinya kedalam aktifitas teman sebaya yang sedang berlangsung.

Menurut Santrock (2003: 219) teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Sebagai individu yang sedang dalam tahap pertumbuhan, remaja membutuhkan bimbingan dan arahan yang berkelanjutan untuk mencapai potensi terbaik dari kemampuan alaminya. Permasalahan remaja tentunya juga menjadi tanggung jawab sekolah sebagai lembaga pendidikan formal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmiati, Hasbahuddin, dan Bakhtiar (2018) mengemukakan bahwa efektivitas pelatihan konseling sebaya menjadi salah satu cara untuk memecahkan masalah siswa(i) di sekolah. Selain itu konselor sebaya dapat mengantisipasi munculnya kenakalan remaja.

Konseling teman sebaya (*peer counseling*) adalah pendekatan yang melibatkan siswa dalam membantu teman-temannya yang sedang mengalami kesulitan (Erhanwild, 2015). Teman sebaya sering kali lebih mudah didekati dan dipahami oleh remaja dibandingkan dengan orang dewasa seperti guru atau orang tua. Brammer (Widodo, 2012) mengemukakan bahwa orang-orang cenderung lebih suka sharing atau teman cerita kepada teman-teman dekatnya, dari pada kepada guru, atau orangtua. Hal ini terjadi karena sesama teman sebaya yang mengetahui permasalahan itu dan lebih terbuka dalam melakukan teknik konseling sebaya.

Pelatihan konseling teman sebaya bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan berkomunikasi, empati, dan pemecahan masalah yang diperlukan untuk menjadi pendengar yang baik dan memberikan dukungan kepada teman-temannya. Adapun tujuan dari pelatihan konseling teman sebaya adapun untuk 1) meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara efektif. 2) memupuk empati dan kemampuan mendengarkan aktif. 3) mengembangkan keterampilan

pemecahan masalah. 4) meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk membantu orang lain. 5) membangun hubungan yang lebih positif di antara siswa.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pelatihan konseling teman sebaya dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa, baik sebagai konselor maupun sebagai konseli. Beberapa manfaat yang sering dilaporkan antara lain: 1) Peningkatan kesehatan mental: Konseling teman sebaya dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. 2) Peningkatan prestasi akademik: Siswa yang terlibat dalam program konseling teman sebaya cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik. 3) Peningkatan keterampilan sosial: Konseling teman sebaya dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang penting, seperti komunikasi, kerjasama, dan kepemimpinan. 4) Peningkatan iklim sekolah: Program konseling teman sebaya dapat menciptakan iklim sekolah yang lebih positif dan inklusif.

Metode

Pelatihan konseling teman sebaya dilaksanakan dalam beberapa tahap, tahap pertama merupakan tahap persiapan dimana pada tahap ini materi pelatihan disusun, mempersiapkan sumber daya yang dibutuhkan dan peserta pelatihan diidentifikasi. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan pelatihan, dimana pelatihan ini dilakukan secara interaktif dengan memadukan penyampaian materi, diskusi, dan *role playing*. Pada pelatihan peserta diberikan kesempatan untuk dapat berlatih keterampilan dasar dalam pelaksanaan konseling seperti keterampilan mendengarkan aktif, memberikan empati, memberikan saran yang konstruktif. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi, evaluasi dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan pelatihan, baik dari segi pengetahuan peserta maupun perubahan perilaku pada peserta pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMK N 3 Kota Bengkulu yang terletak di Jl. Jati No.42, Padang Jati, Kec. Ratu Samban, Kota Bengkulu, Bengkulu 38223. SMK N 3 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan dengan 5 bidang keahlian. Berdasarkan hasil observasi tim selama kegiatan KKN MBKM siswa memiliki berbagai permasalahan dari berbagai bidang. Seringkali siswa ragu untuk menemui konselor sekolah saat menghadapi suatu permasalahan yang berakibat pada konsentrasi belajar siswa karena siswa sering kali memendam perasaan nya. Sebelum pelaksanaan pelatihan Tim menyebarkan angket minat dan kebutuhan, dari hasil angket dapat dilihat bahwa siswa memiliki minat yang cukup signifikan dalam pelatihan konseling teman sebaya ini, siswa juga membutuhkan pelatihan konseling teman sebaya.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan Tim berkolaborasi dengan salah satu guru pembimbing SMA N 6 Kota Bengkulu. Tim mengundang seseorang yang sudah profesional dalam bidangnya. Selama pelaksanaan kegiatan tim berkolaborasi dengan pihak sekolah SMK N 3 Kota Bengkulu yang berwenang membuka kegiatan. Pada tahap pelaksanaan Tim menyerahkan kepada yang sudah profesional yaitu Bapak Chair Fitri Ananda Manurung. S.Pd.,M.Pd.,Gr yang merupakan salah satu guru pembimbing di SMA N 6 Kota Bengkulu.



Gambar 1. Tahap Persiapan

Tahap Menyebarkan angket minat dan kebutuhan siswa akan pelatihan konseling teman sebaya. Untuk mengetahui minat dan kebutuhan siswa terhadap pelatihan konseling teman sebaya, kami akan menyebarkan angket kepada seluruh siswa SMK N 3 Kota Bengkulu, sebagai langkah awal dalam memfasilitasi program yang dapat mendukung perkembangan emosional dan sosial mereka.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada Pelaksanaan pelatihan konseling teman sebaya ini dibagi menjadi beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu materi yang diberikan langsung oleh Bapak Chair Fitri Ananda Manurung S.Pd. M.Pd. Gr dengan materi dan media yang menyenangkan. Pada Tahap kedua yaitu sesi praktek konseling teman sebaya. Siswa diajak untuk melaksanakan praktek dengan metode role playing sehingga siswa dapat mengerti secara langsung bagaimana menjadi seorang sahabat siswa. Dalam sesi Praktek berikutnya siswa diajak untuk melaksanakan kegiatan konseling teman sebaya bersama dengan teman sebangku ada yang menjadi konselor dan ada yang menjadi klien.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan pelatihan, baik dari segi pengetahuan peserta maupun perubahan perilaku pada peserta pelatihan. Setelah pelaksanaan pelatihan ini siswa diminta untuk menuliskan komitmen jika ingin melanjutkan menjadi kelompok konseling teman sebaya yang selanjutnya diserahkan kepada pihak sekolah. Tim melakukan observasi berdasarkan hasil

kegiatan pelatihan siswa yang berpotensi untuk dapat menjadi kelompok konseling teman sebaya.



Gambar 3. Tahap Evaluasi

Kesimpulan dan Saran

Pelatihan konseling teman sebaya memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif. Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk kualitas pelatihan, dukungan dari sekolah, dan partisipasi aktif siswa. Evaluasi yang berkala sangat penting untuk memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Daftar Pustaka

- Brammer, L. M., & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: Process and skills*. Eight Edition. Boston: Pearson Education.
- Erhanwild. (2015). *Konseling Sebaya Alternatif Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta : Media Akademi.
- Laursen, B. (2005). Dyadic and group perspectives on close relationships. *international Journal of behavioral development*, 29(2), 97-100.
- Piaget, jean. (1950). *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge & Kegan paul.
- Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor sebaya sebagai strategi pemecahan

masalah siswa. *Matappa*, 1(1), 36-41.

- Santrock. (2003). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Erlangga.
- Santrock. (2004). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Erlangga.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Metode Penelitian dan Pengembangan)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung : Alfabeta.