



**MODEL PEER
COUNSELING;
TINJAUAN TEORI &
IMPLEMENTASI**

MUALLIFAH

**MODEL *PEER COUNSELING*; TINJAUAN TEORI DAN
IMPLEMENTASI**

Dr. Muallifah, S. Psi., M.A

KATA PENGANTAR

Cepatnya perubahan teknologi dan berbagai macam tuntutan penyesuaian berdampak pada kesiapan semua kalangan dalam mengahadapinya, termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang memiliki peran untuk bisa melakukan berbagai kegiatan secara mandiri. Kemandirian dilakukan baik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun dalam menyelesaikan permasalahan.

Kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan, baik permasalahan akademik, sosial maupun emosional membutuhkan kemampuan yang Tangguh dalam menghadapi semua kesulitan maupun tantangan yang ada. Kemampuan tersebut sering disebut sebagai kemampuan resiliensi. Mahasiswa yang memiliki resiliensi bagus akan cenderung lebih optimis dan tidak

mudah menyerah dalam menghadapi berbagai permasalahan maupun tantangan dalam kehidupan, termasuk dalam menapai tujuan keberhasilan. Sementara kemampuan resiliensi salah satunya bisa didapatkan dari sharing dan komunikasi bersama dengan teman sebaya melalui kegiatan *peer counseling*.

Naskah buku ini adalah hasil penelitian yang penulis susun menjadi buku . oleh karena itu, buku ini bukan hanya sekedar atau berisi muatan teori saja, namun juga berisi tentang kajian implementasi dari hasil penelitian yang sudah penulis lakukan. Maka buku ini diberi Judul “Model *Peer counseling*; Kajian Teori dan Implementasi”.

Penyelesaian buku ini merupakan proses Panjang yang dilakukan penulis, dimulai dari setiap pendampingan berbagai permasalahan mahasiswa yang selanjutnya dibuatkan komunitas konseling sebaya atau *peer counseling*. Secara praktis penulis

menjadi pembimbing dalam kegiatan konseling sebaya tersebut.

Selanjutnya ungkapan terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penyelesaian buku ini, mulai dari penelitian sampai pada penulisan buku. Sehingga penulisan buku ini selesai dan bisa disampaikan kepada pembaca sebagai acuan praktisnya.

Malang, 12 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR / UCAPAN

DAFTAR ISI.4

BAB I POTRET PERMASALAHAN

MAHASISWA

- A. Permasalahan yang dialami Mahasiswa
- B. Rumusan Penelitian Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Kajian Penelitian terdahulu sebagai
Pijakan
- F. Hipotesis Penelitian

BAB II TEORI DAN KAJIAN

EMPIRIS SIKAP RESILIENSI DAN PEER

COUSELING

- A. Definisi Sikap Resiliensi.....
- B. Aspek-aspek Resiliensi
- C. Faktor-faktor yang Berpengaruh pada
Resiliensi

- D. Model Pengembangan Resiliensi *Peer counseling*
- E. Definisi Peer counseling
- F. Tujuan dan Fungsi Peer counseling
- G. Karakteristik Peer counseling
- H. Prosedur Pelaksanaan Peer counseling
- I. Model Pengembangan Konseling Sebaya

BAB III METODE DAN MODEL PENELITIAN *PEER COUNSELING*

- A. Desain Penelitian
- B. Variabel dan Definisi Operasional
- C. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data
Penelitian
- D. Subjek Penelitian
- E. Tahap-tahap Penelitian
- F. Teknik Analisa Data

BAB IV HASIL PENELITIAN; IMPELEMENTASI *PEER COUNSELING*

TERHADAP KEMAMPUAN RESILIENSI
MAHASISWA

- A. Analisis Permasalahan Mahasiswa
- B. Efektifitas *Peer counseling*
- C. Peran *Peer counseling* dalam meningkatkan kemampuan Resiliensi
- D. Perubahan Sikap Resiliensi Mahasiswa
- E. Model Resiliensi Mahasiswa

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

BAGIAN I

POTRET PERMASALAHAN REMAJA

A. Permasalahan yang dialami Mahasiswa

Mahasiswa mengalami peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang tentunya banyak sekali hal-hal yang terjadi, Hal ini mengakibatkan dinamika psikologis yang terjadi termasuk kualitas dan kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan. Selama masa peralihan tersebut, terjadi banyak perubahan, baik di dalam diri mahasiswa maupun di luar atau external mahasiswa yang berpengaruh terhadap psikologis mahasiswa (Miller, 2011). Diantara perubahan yang terjadi tersebut berupa perubahan tuntutan lingkungan, perubahan tujuan dan target yang ingin dicapai, harapan ataupun tuntutan lingkungan harapan orang tua dan lain sebagainya. Melalui berbagai perubahan tersebut, menunjukkan bahwa pentingnya mahasiswa mampu

menyesuaikan diri, namun juga banyak mahasiswa yang justru mengalami berbagai permasalahan karena kurang mampu beradaptasi. Mahasiswa yang kurang mampu beradaptasi akan berdampak pada berbagai permasalahan psikologis yang dialaminya (Serebryakova et al., 2016; Dufner et al., 2019).

Berdasarkan hasil *need assessment* yang dilakukan penulis dengan mahasiswa melalui wawancara didapatkan beberapa permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa, yakni mahasiswa kurang mampu melakukan dengan lingkungan dan perubahan, kurang mampu melakukan *problem solving*, permasalahan relasi dengan teman maupun dosen, kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, kesulitan memahami materi melalui model pembelajaran daring maupun peroblem psikologis lainnya. Berbagai permasalahan tersebut berdampak pada kondisi

stress mahasiswa, lamanya masa studi ataupun tidak melanjutkan perkuliahannya.

Saat mengalami permasalahan tidak semua mahasiswa memahami untuk segera mencari solusinya, namun biasanya mahasiswa datang kepada dosen wali atau orang lain ketika permasalahan sudah semakin besar. Hal ini tentu berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang tidak stabil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami permasalahan psikologis akan berdampak pada kecemasan dan kegagalan pencapaian *wellbeing* (Christner et al., 2021; Schwartz et al., 2021). Selanjutnya mahasiswa yang mencapai kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) berpengaruh pada pencapaian kesuksesan akademik mahasiswa (Vázquez et al., 2009; Akhtaruzzaman et al., 2018; Osamika et al., 2021). Oleh karena itu, perlu suatu program yang membantu mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Salah satu program intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan menjalin hubungan dan melibatkan mahasiswa lain atau sering dikenal sebagai *peer counseling* (konseling teman sebaya). Peran teman sebaya dapat memberikan bantuan yang lebih kuat terhadap temannya. Teman sebaya mampu memberikan dukungan emosi, empati dan perhatian serta lebih peduli terhadap kondisi yang dirasakan oleh temannya. Dalam proses pelaksanaan konseling sebaya, secara perkembangan usia yang relatif setara membuat mereka juga dapat saling berbicara dengan saling terbuka. *Peer counselor* efektif untuk membantu mahasiswa yang bermasalah karena antar mahasiswa mengalami pernah mengalami kondisi psikologis yang sama, sehingga mereka bisa lebih saling memahami dan berempati dibandingkan orang lain (Song, 2018; Qoyyimah et al., 2021). Peran konselor teman

sebaya berpengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa di universitas (Bankole Adeyemi, 2019; Korir, 2014).

Intervensi melalui *peer counseling* juga memungkinkan konselor untuk membantu lebih luas, karena sesama usia lebih terbuka dan mampu menjangkau hal rahasia. Oleh karena itu, program *peer counseling* dapat digunakan untuk membantu mahasiswa yang membutuhkan konseling untuk menyelesaikan permasalahan mereka baik terkait akademik, sosial maupun personal. Selanjutnya, program *peer counseling* dan kompetensi konselor sebaya bagaimana yang harus dikembangkan.

Berdasarkan dari berbagai permasalahan dan fenomena tersebut, buku ini difokuskan pada upaya penyusunan model konseling sebaya (*peer counseling*) yang efektif untuk membantu mahasiswa menyelesaikan permasalahan. Naskah buku yang diberi judul “**Model Peer counseling;**

Tinjauan Teori dan Implementasi” ini disusun oleh penulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Oleh karena itu, naskah buku ini bukan hanya membahas teori tentang peer counseling, melainkan juga didukung berbagai fakta empiris dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penulisan naskah buku “Model *Peer counseling*; Tinjauan Teori dan Implementasi” ini sebagai berikut:

1. Memahami profil problematika yang dialami oleh remaja pada umumnya dan mahasiswa pada khususnya.
2. Memperoleh model *peer counseling* yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah

3. Menemukan model *peer counseling* yang mampu meningkatkan kemampuan resiliensi dalam menyelesaikan masalah.
4. Menjadi pedoman bagi mahasiswa melalui berbagai strategi pendekatan penyelesaian masalah dalam *peer counseling*.
5. Menjadi pedoman pengembangan model implementasi *peer counseling* dalam penyelesaian masalah.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang bisa didapatkan dari buku sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis mampu memberikan kontribusi wacana dan teori terhadap kajian *peer counseling* dan resiliensi pada mahasiswa. Sehingga bisa menjadi landasan atau acuan teori dalam

berbagai kajian psikologis yang terkait dengan *peer counseling* pada mahasiswa dan berbagai dampak variabel.

2. Manfaat Praktis

Melalui penulisan buku ini diharapkan mampu bermanfaat secara praktis bagi mahasiswa dalam mengimplemnetasikan atau menggunakan *peer counseling* di kampus bersama teman-teman lainnya dalam menyelesaikan berbagai masalah. Selain itu, manfaat praktis dari buku ini juga bisa dijadikan sebagai pedoman atau model pengembangan *peer counseling* bagi remaja lainnya dalam menerapkan proses *peer counseling* dalam meningkatkan ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai kesulitan melalui penguatan antar teman di dalam proses *peer counseling*.

D. Kajian Penelitian terdahulu sebagai Pijakan

Kajian penelitian terdahulu tentang *peer counseling* pada mahasiswa yang berkorelasi dengan kemampuan strategi menyelesaikan masalah belum banyak dilakukan. Penelitian sejenis yang banyak dilakukan adalah menguji tentang korelasi antara *peer counseling* dengan aspek psikologi lainnya. Adapun beberapa penelitian terdahulu sebagai berikut: (1) Song (2018) dengan tema “*Effect of Peer Psychological Counseling on Mental Health Education of College Students*” menjelaskan bahwa konseling sebaya yang dilakukan di perguruan tinggi berpengaruh terhadap Kesehatan mental dan pada mahasiswa. (2) Penelitian Nozawa et al., (2019) dengan tema “*Peer counseling for mental health in young people – Randomized clinical trial*” yang

melakukan penelitian dengan metode experiment dengan memberikan pelatihan kepada konselor tentang materi konseling sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer counseling* bisa meningkatkan kesehatan mental. (3) Buku Kracen et al., (2003) dengan judul “Peer Support Training Manual” membahas dan menjelaskan tentang konseling dan dukungan sebaya dari aspek praktisnya cara melaksanaka peer couseling pada remaja. Dalam buku tersebut banyak dikaji strategi melaksanakan dukungan teman sebaya. (4) Penelitian Baek et al., (2015) dengan tema “Applying Peer Counselor Concept at Workplace and Pilot Test for its Efficacy” menunjukkan bahwa *peer counseling* mampu berpengaruh untuk meningkatkan efisiensi calon pilot yang sedang mengikuti tes seleksi masuk calon pilot. (5) Penelitian Bankole Adeyemi (2019) dengan judul “Peer group influence on academic performance of

undergraduate students in Babcock University, Ogun State” menggunakan model pendekatan kuantitatif menyebutkan hasil penelitian bahwa konseling sebaya berkorelasi dengan performansi dan keberhasilan akademik.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, semua penelitian melihat korelasi dan uji pengaruh dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan berkaitan dengan variabel psikologis yang lain. Sementara model pendekatan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua model pendekatan yakni kuantitatif dan kualitatif. Memberikan pelatihan kepada konselor sebaya dalam memahami dan mengimplementasikan konseling sebaya dalam membrikan konseling kepada temannya yang memiliki permasalahan. Adapun pendekatan kualitatifnya mencoba memahami kesulitan yang dialami oleh konselor sebaya dan memberikan penguatan melalui pelatihan *peer*

counsellor. Model pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya dan belum dilakukan oleh penelitian terdahulu maupun belum banyak dijelaskan di dalam buku sebelumnya.

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada asumsi yang dibangun sebagai berikut:

1. Sikap dan perilaku bisa berubah sesuai dengan kondisi dan tuntutan diri dan lingkungan
2. Setiap orang memiliki potensi dan kemampuan dalam melakukan perubahan dalam dirinya
3. Teman sebaya berperan penting dan berpengaruh dalam membentuk perilaku dalam diri seseorang
4. Layanan *peer counseling* yang dilakukan di dalam kampus mampu membantu meningkatkan ketangguhan (*resilience*) dalam diri seseorang

5. *Peer counseling* merupakan faktor penting dalam untuk meningkatkan kemampuan strategi dalam menyelesaikan masalah.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kondisi permasalahan yang dialami mahasiswa maka hipotesis dalam penelitian ini adalah;

1. Model *peer counseling* efektif membantu meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan
2. Ada perbedaan kemampuan resiliensi dan menyelesaikan masalah setelah mendapatkan pelatihan *peer counseling* yang efektif.

BAGIAN II

TEORI DAN KAJIAN EMPIRIS

RESILIENSI DAN PEER COUSELING

A. Definisi Sikap Resiliensi

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah dari bahasa Inggris, yakni kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal. Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block dengan nama *ego-resilience* yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi menghadapi tekanan internal maupun eksternal.

Secara definitif resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi dengan baik akibat dari tekanan khusus (Kaur & Singh, 2022; Snyder & Lopez, 2002). Resiliensi juga bisa difahami sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif

dalam menghadapi stres atau tekanan lainnya. Resilensi juga bisa disebut sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari stres, mampu beradaptasi dengan dengan kesulitan yang dialami individu. Resiliensi mengarah pada kemampuan pola pikir seseorang untuk mencari pengalaman baru sebagai bentuk usaha dalam melakukan kemajuan setelah mengalami masalah. Seseorang yang memiliki resiliensi bagus biasanya mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi ataupun stress yang dialami, individu menjadi pribadi yang tahan dalam menghadapi resiko (Pulla, 2019). Resilensi juga dipandang sebagai ukuran keberhasilan kemampuan *coping stress* (Ward et al., 2021). Individu dengan resiliensi yang cukup bagus, maka menunjukkan pribadi yang dinamis dalam menghadapi atau merespon semua situasi (Buheji, 2016).

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu mengarah pada kemampuannya

dalam menyesuaikan diri, adaptasi terhadap kesulitan, bersikap fleksibel, dan bertahan dalam keadaan sulit. Kekuatan itu perlu. untuk memungkinkan kaum muda untuk ketangguhan yang tinggi dalam menghadapi kesulitan, menyelesaikan masalah sulit dapat membantu seseorang dalam muncul dari Masalah pribadinya (Burnard, 2011; Burnard, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu beradaptasi dari berbagai pemikiran negatif serta mampu mengubah suatu kondisi dari negatif menjadi positif, sehingga individu termotivasi untuk menyelesaikan masalahnya. Selain itu, individu dengan resiliensi tinggi lebih berani menghadapi resiko, tidak takut dalam menghadapi situasi yang menyakitkan (Raju, 2019; John & Hunter, 2014).

Oleh karena itu, resiliensi tidak cukup hanya diajarkan namun juga harus melalui interaksi sosial yang positif. Interaksi personal

yang positif yang diberikan melalui dukungan sosial, mulai dari keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah dan lain sebagainya. Anda dapat meningkatkan resiliensi pada remaja (Celik et al., 2020; Hidayat & Nurhayati, 2019).

Resiliensi menjadi penyebab utama seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dari berbagai masalah yang ada yang dapat menimbulkan stress. Dengan adanya resiliensi seseorang dapat menghadapi berbagai kesulitan dan resiko yang ada dilingkungan sekitarnya. Hal tersebut dikarenakan masa remaja sedang berada pada fase pencarian jati diri sehingga rentan mengalami gangguan psikologis pada dirinya.

Resiliensi merupakan sebuah penyesuaian yang positif pada individu dalam menghadapi tekanan dan kesulitan serta kemampuannya untuk bertahan dalam situasi tersebut. Secara psikologis lebih bertahan di

tengah berbagai kondisi sulit yang menyimpannya, sehingga dia merasa tetap tenang dan mampu melalui semua kesulitan yang ada. Individu yang bisa bertahan, menyesuaikan diri akan lebih optimis dalam melalui semua kesulitan (Maheshwari & Jutta, 2020b).

Ledesma (2014) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, frustrasi, dan permasalahan yang dialami. Terdapat beberapa istilah lain yang disebutkan, namun mengarah pada kemampuan resiliensi seseorang dalam menyelesaikan permasalahan. Diantara istilah tersebut sebagai berikut; (a) *compensatory*, Model ini melihat ketahanan yang dimiliki sebagai faktor yang mampu menetralkan terhadap risiko. (b) *challenge model*, model ini merujuk sebagai tantangan, misalnya ketika seseorang mengalami permasalahan, maka dijadikan sebagai tantangan untuk mampu memecahkan masalah,

kecenderungan untuk memahami pengalaman sebagai suatu yang positif dalam menyelesaikan masalah, bahkan ketika mereka mengalami hal yang pali buruk. (c) *protective factor* model ini menggunakan faktor resiko seabagai langkah untuk beradaptasi, misalnya individu yang resilien adalah yang mereka yang optimis, memiliki empati, *self-esteem*, serta memiliki tujuan dan ketekukan dalam mencapai harapan yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa definisi resiliensi dari berbagai tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu usaha individu untuk mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, kondisi stress, menyesuaikan dalam situasi sulit, sehingga individu lebih optimis, positif serta berfungsi optimal dalam semua situasi sulit.

B. Aspek-aspek Resiliensi

Secara definitif aspek difahami sebagai cara untuk memandang pembentukan waktu secara internal di dalam suatu situasi, keadaan, kejadian atau proses (Chaer, 2007). Untuk memahami resiliensi secara komprehensif bisa dilakukan dengan memahami konsep resiliensi. berikut beberapa aspek resiliensi tersebut:

Menurut Wagnild & Young (1993) resiliensi memiliki lima aspek yang meliputi:

1. *Meaningful life*

Aspek ini mengacu pada adanya kesadaran bahwa hidup mempunyai suatu tujuan untuk dicapai, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan usaha. Contohnya seorang mahasiswa yang mendapatkan ujian dengan nilai yang kurang memuaskan, maka selanjutnya akan melakukan berbagai usaha untuk memperjuangkan dengan nilai yang bagus.

2. *Perseverance*

Aspek *perseverance* ini merupakan sikap tekun dalam menghadapi segala situasi, termasuk dalam situasi sulit dan kehilangan semangat. Seseorang yang memiliki *perseverance* tinggi ketika mengalami kesulitan atau keputusasaan akan tetap melanjutkan perjuangannya dan melaksanakannya dengan disiplin. *Perseverance* juga dapat mengacu pada keinginan seseorang untuk terus berjuang dalam mencapai kondisi seperti semula sesuai keinginan. Untuk mencapai karakteristik *perseverance* ini dibutuhkan kedisiplinan pada diri seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit dan kondisi berat yang tidak sesuai keinginan hasil penelitian menunjukkan bahwa *perseverance* berpengaruh pada pencapaian kesuksesan dalam diri seseorang, seseorang yang tekun cenderung lebih mudah mencapai

keberhasilan yang diinginkan (Salisu et al., 2020; Williams, 2018). Contoh: Meski seorang pegawai memasuki masa pensiun, seseorang bekerja kembali dengan berwirausaha, di bidang yang dia senangi. Sikap demikian menunjukkan bahwa orang tersebut bertahan dan tetap berjuang dengan kondisi yang berbeda dari sebelumnya.

Oleh karena itu, setiap orang perlu memiliki *perseverance* yang tinggi dalam menghadapi segala situasi, termasuk dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Pribadi yang tekun cenderung lebih mudah melalui berbagai kesulitan yang dialami dan mudah mencapai keberhasilan yang diinginkan.

3. *Equanimity*

Equanimity merupakan konsep dan pandangan mengenai kehidupan dan pengalaman secara seimbang. Seseorang yang

memiliki *equanimity* akan memandang bahwa hidup ibarat seperti roda yang berputar adakalanya di atas dan juga bisa di bawah, atau adakalanya seseorang merasa bahagia dan adakalanya juga bersedih. Misalnya, mahasiswa mendapatkan salah satu mata Kuliah tidak lulus, itu bukan akhir dari segalanya, namun mahasiswa mampu memperispkan untuk selanjutnya dan melakukan banyak hal berkaitan dengan hobi yang dimilikinya.

Persepsi yang dimiliki oleh individu berhubungan dengan pengalaman hidup individu. Individu memiliki sudut pandang yang lebih positif dari berbagai pengalaman negative yang pernah dialami. Individu tersebut mampu berfokus positif dari pada hal negatif dan sulit yang dialami. Individu yang resilien akan tetap optimis dan memiliki harapan sekalipun berada dalam situasi sulit.

4. *Self-Reliance*

Merupakan keyakinan individu terhadap dirinya. Melalui kemampuannya dalam memahami diri sendiri individu akan memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga individu mampu menghadapi berbagai permasalahan dengan memanfaatkan kelebihan yang ia miliki serta mampu meminimalisir atau mengurangi kekurangan menjadi sebuah kelebihan. Misalnya Ketika remaja mengalami kebingungan mengambil jurusan saat masuk Kuliah, maka bisa disesuaikan dengan cita-cita yang diinginkan dan kelebihan atau kompetensi yang dimiliki oleh remaja yang bersangkutan. Hal ini tentu akan berpengaruh pada optimalisasi potensi yang dimiliki oleh individu.

5. *Existential aloneness*

Aspek ini berkaitan dengan unsur *individual differences* atau perbedaan individu antara satu dengan lainnya. Remaja yang memiliki *existential aloneness* yang baik akan memandang bahwa setiap individu memiliki potensi, keunikan, kelebihan dan kekurangan yang berbeda satu dengan lainnya. Dengan kemampuan *existential aloneness* yang baik, individu menjadi lebih menerima, menghargai keberbedaan berbagai kondisi yang ada (Gasimova, 2020).

Dari lima aspek resiliensi di atas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki resiliensi jika mempunyai tujuan untuk dicapai, mampu bertahan dalam situasi sulit, mampu melihat sisi positif dalam diri individu, mempunyai keyakinan diri dan kemampuan yang dimiliki, ketekunan dalam menjalankan semuanya serta kesadaran individu bahwa setiap orang memiliki pengalaman hidup unik

sehingga individu mampu hidup mandiri tanpa mengandalkan orang lain.

Pendapat lain menyebutkan aspek resiliensi disebutkan (Grotberg, 1999) yakni; **(1) I am, (2) I have dan (3) I can.**

I am merupakan aspek resiliensi yang bersumber dari internal yang dimiliki individu, seperti perasaan, sikap serta keyakinan pribadi. Kualitas pribadi dari aspek ini meliputi, penilaian terhadap diri sendiri bahwa individu diterima, mendapatkan kasih sayang dari banyak orang, memiliki empati, merasa bangga dengan diri sendiri, optimis, memiliki rasa percaya diri dan memiliki harapan di masa depan. Pada aspek ini bisa dikembangkan sejak dini. Aspek ini juga bisa merujuk pada aspek bisa dicintai dan memiliki sikap yang menarik, yaitu tenang dan baik hati, serta peraih kesuksesan dan perencanaan masa depan.

Sumber internal ini menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh seseorang

dalam menghadapi segala situasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek diri (I am) dapat berpengaruh pada tingkat kualitas diri seseorang dan dapat menangani penyakit berat (Maneerat et al., 2011).

I have merupakan aspek resiliensi yang mengacu pada persepsi seseorang terhadap dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitarnya. Dukungan sosial yang diterima individu sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam meningkatkan resiliensi yang dimilikinya (Tan et al., 2021; Sambu, 2015). Berikut beberapa bentuk kualitas pribadi yang membentuk resiliensi pada individu adalah: (a) hubungan yang dibangun dengan orang lain berdasarkan kepercayaan, (b) memiliki orang yang dijadikan sebagai model atau panutan, (c) memiliki dorongan untuk hidup mandiri dan tidak tergantung.

I can merupakan resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan individu atau keterampilan dalam menyelesaikan masalah atau mengatasi semua kesulitan yang dialami. Adapun beberapa sumber yang mendukung I can sebagai berikut: (a) memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, (b) mampu melakukan problem solving, mampu mengelola perasaan, emosi dan impuls, mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara baik dan kooperatif (Tan et al., 2021).

Sementara Reivich & Shatte (2002) menyebutkan terdapat tujuh aspek yang membentuk dan berpengaruh pada kemampuan resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1) *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi).

Regulasi emosi difahami sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu bersikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi termasuk menghadapi situasi yang sulit dan menekan. Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu mampu mengontrol emosi yang tidak

terkendali dan mampu meminimalisir tingkat stres yang dialami saat menghadapi situasi sulit dan menekan. Hasil penelitian Mestre et al., (2017) menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur emosi berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi remaja. Remaja yang lebih menilai hal yang positif, mampu merubah emosi negative menjadi lebih positif meskipun mengalami hal yang menyakitkan. Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi yang baik saat individu tersebut mampu untuk mengelolah dan mengendalikan emosi negatif dalam dirinya, terutama saat menghadapi situasi sulit. Hasil penelitian lain juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan kemampuan melakukan resiliensi pada single mother yang berperan ganda. Seorang ibu yang bukan hanya mengasuh anak, namun juga sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhan dalam rumah tangganya (Azara et al., 2022). Demikian juga dalam konsep pendidikan regulasi emosi berpengaruh pada kualitas melakukan

proses pembelajaran siswa di sekolah. Siswa yang memiliki regulasi emosi baik, mampu menyesuaikan diri selama belajar di lingkungan sekolah (Salisu et al., 2020).

b. *Impulse control*

setiap orang pasti memiliki dorongan, keinginan untuk bersenang-senang, mencapai berbagai harapan yang diinginkan yang terkadang juga sampai sulit dihentikan. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol dorongan-dorongan, kesenangan, keinginan, dan tekanan yang ada (Reivich & Shatte, 2002). Seseorang yang mampu mengontrol impuls dalam diri mampu membantu mengontrol pikiran, mana keinginan yang rasional dan sebaliknya. Hal ini tentu berdampak pada kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara tepat saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan.

c. Optimism.

Aspek optimis mengacu pada kemampuan individu dalam memandang masa depan yang jauh lebih positif. Individu yang memiliki optimism yang bagus akan berpengaruh pada tingkat resiliensi dalam menghadapi situasi yang menyakitkan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan optimis pasien yang terpapar covid berkorelasi positif dengan tingkat resiliensi mereka dalam menghadapi masa sulit saat covid 19 (Maheshwari & Jutta, 2020a). Penelitian yang sama menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara optimis dan resiliensi pada kesejahteraan psikologis orang dewasa dalam menghadapi berbagai kesulitan yang menekan (Agarwal, 2019). Hal ini bisa difahami bahwa seseorang yang memiliki optimism mampu membantu individu memiliki cara pandang mengenai masa depan, memaknai kejadian negative menjadi positif, sehingga

optimisme akan menjadikan individu memiliki tujuan hidup yang lebih terarah. Optimis dan resiliensi diperlukan oleh mahasiswa untuk melakukan adaptasi di universitas (Zayas, 2018). Ketika mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, maka bisa berpengaruh terhadap kepuasan hidup dan well being mahasiswa.

Kemampuan memiliki sikap optimis juga sangat berpengaruh kepada kemampuan untuk mampu mengelolah stress bahkan terhindar dari depresi. Sikap optimis berkorelasi dengan resiliensi dalam menekan ciri-ciri depresi (Kapikiran & Acun-Kapikiran, 2016). Oleh karena itu, individu yang optimis cenderung memiliki masa depan yang terarah dan tingkat resilien yang bagus.

d. *Causal analysis.*

Causal analysis difahami sebagai kemampuan individu dalam mengidentifikasi permasalahan

yang dialami. Individu mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah dan kejadian permasalahan. Ketika individu sulit atau tidak mampu mengembangkan *causal analysis* dengan baik saat menghadapi permasalahan, maka individu tersebut akan melakukan kesalahan yang sama dan dimungkinkan sulit untuk melakukan penyelesaian masalah (Reivich & Shatte, 2002).

Dijelaskan bahwa *causal analysis* berkaitan dengan gaya berfikir eksplanatory. Gaya berfikir eksplanatory mengacu pada cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan suatu hal apakah itu baik atau buruk.

e. Empathy

Empati dimaknai sebagai kemampuan individu dalam memahami kondisi psikologis maupun kondisi emosional yang dialami oleh orang lain. Biasanya individu yang memiliki

empati tinggi lebih peka terhadap kondisi dan kejadian yang dialami oleh orang lain, sehingga mudah merespon dan membantu orang lain yang mengalami kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan kemampuan empati seseorang dengan kemampuan resiliensi, karena melalui kemampuan empatinya mampu membangun hubungan sosial (Kr et al., 2019).

Individu yang memiliki empati tinggi berkorelasi positif dengan kemampuan resiliensi saat menghadapi masalah maupun mendukung orang lain untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dialami (Waddimba et al., 2021). Ketika seseorang memiliki empati yang tinggi, maka cenderung mudah membangun hubungan sosial yang berdampak pada mudahnya saling mendukung dalam melalui berbagai kesulitan.

F. Self-Efficacy

Self efficacy difahami sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki (Flammer, 2018). Seseorang yang memiliki efikasi tinggi lebih percaya diri dalam menyelesaikan pekerjaan maupun menghadapi kesulitan (Sharma, 2017). Melalui *self efficacy* juga mampu meningkatkan motivasi dalam mencapai yang diharapkan, sehingga apabila individu menghadapi kesulitan, maka individu semangat untuk menyelesaikannya (Yapo et al., 2021; Parto, 2011). *Self efficacy* memiliki korelasi dengan motivasi untuk mengatasi burn out akademik (Sharififard et al., 2020). Demikian juga sebaliknya. Ketika seseorang memiliki efikasi rendah, saat mengalami permasalahan maka cenderung melarikan diri dari permasalahan yang ada, serta menyerah dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

g. Reaching out

Reaching out merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai hal positif

atau sesuai yang diinginkan setelah individu mengalami keadaan yang menyakitkan dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki *reaching out* lebih Tangguh dalam menghadapi kegagalan atau hal yang menyakitkan karena mampu menjadikan pengalaman kegagalan untuk mencapai hal sukses yang diinginkan. Demikian juga sebaliknya seseorang yang tidak memiliki *Reaching out* yang baik cenderung memandang kegagalan atau kesulitan adalah akhir dari segalanya tanpa mengambil pelajaran lebih positif.

Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang individu tersebut perbuat demi menjaga rasa bersalahnya. Individu lebih fokus pada kemampuan penyelesaian masalah. Individu mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidupnya, bangkit dan meraih kesuksesan.

Artinya Reaching out bukan hanya mengkaji tentang kemampuan untuk mengatasi masalah dan bangkit dari permasalahan dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari hal-hal yang menyakitkan dalam dirinya.

C. Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Resiliensi

Resiliensi yang dimiliki oleh seseorang tidak mungkin tumbuh begitu saja, namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Sesuai dengan konsep resiliensi di atas disebutkan bahwa resiliensi merupakan suatu cara bagi individu untuk kembali pulih setelah mengalami hal yang menyakitkan dan kondisi trauma serta bagaimana individu tersebut mampu mengatasi tantangan dalam hidup serta kesulitan yang dialaminya. Setiap individu memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda, hal ini

dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara internal maupun secara eksternal. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi sebagai berikut:

1. Faktor Internal

a. Self Concept

Self concept merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki cara pandang positif, maka akan lebih muda menemukan semua kelebihan, potensi dan kompetensi yang dimiliki bahkan kekurangannya. Melalui pemahaman tentang dirinya dan cara pandangnya, maka menjadikan individu lebih siap dalam menghadapi segala masalah maupun situasi sulit yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self concept* tinggi akan berdampak pada ketangguhan atau resiliensi yang dimiliki oleh individu tersebut (Fitri & Firman, 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self concept* bagus, cenderung lebih resilien dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Siswa yang memiliki resilien tinggi akan melakukan kegiatan-kegiatan positif dan produktif dari pada mengeluh. Sebaliknya, jika konsep diri siswa rendah, maka resiliensi juga cenderung rendah. Hal ini berdampak pada individu mudah berfikir negatif, menarik diri, pesimis, serta suka mengeluh dan tidak mau mencari solusi dari masalah yang sedang dialaminya (Georgewill & Enendu, 2020; Fitri & Firman, 2020).

Ditambahkan bahwa individu yang resilien akan mampu untuk bertahan dibawah tekanan dan tidak menunjukkan kondisi negatif secara terus menerus. Apabila resiliensi seseorang meningkat, maka individu tersebut akan mampu mengatasi berbagai masalah. Selain itu, individu lebih mudah meningkatkan potensi

dan lebih optimis dalam mencapai harapan yang diinginkan (Southwick et al., 2014).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara self concept dengan resiliensi. Semakin tinggi *self concept* seseorang, maka semakin tinggi resiliensinya. Hal ini biasanya Individu yang memiliki *self-concept* tinggi, lebih percaya diri karena memiliki sikap optimis, dan positif dalam menyikapi segala sesuatu (Aryani et al., 2022).

b. *Self Esteem*

Self esteem merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian individu yang tinggi terhadap harga diri atau semakin positif penilaian terhadap dirinya sendiri, maka akan semakin tangguh atau resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan (Balgiu, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif

antara self esteem atau harga diri seseorang dengan kemampuan resiliensi seseorang (Kurniawan et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa harga diri dalam diri individu tinggi berarti membantu kemampuan resilien seseorang menghadapi semua kejadian negatif dan menyakitkan ataupun kegagalan. Bahkan lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi berkorelasi positif dengan Kesehatan mental (Kumar Nayak, 2016). Harga diri yang tinggi cenderung memiliki cara pandangan yang positif terhadap dirinya, lebih percaya diri, memiliki self acceptance yang baik, kepuasan hidup, optimis dan tidak mudah negative thinking terhadap perilaku atau sikap orang lain (Gencer, 2021; Hidayati, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self esteem berperang penting dalam

membentuk resiliensi (Balgiu, 2017). Individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih Tangguh dan tekun dalam menghadapi berbagai kesulitan termasuk mengalami situasi yang traumatik.

c. *Problem Solving*

Problem solving mengacu pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah serta menentukan solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Dostál, 2015). Individu yang memiliki kemampuan menyelesaikan masalah yang baik, cenderung mandiri dan mampu keluar dari permasalahan atau kesulitan yang dihadapinya.

d. Kepuasan Hubungan Interpersonal

Faktor ini mengacu pada kondisi yang menunjukkan kepuasanyang dirasakan individu terhadap hubungannya dengan individu lainnya, seperti keluarga, teman, guru, atau

lainnya. Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik serta merasa puas dengan hubungan tersebut akan membantu sebagai bentuk dukungan sosial yang tepat saat menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu dalam kerja tim hubungan interpersonal yang dibangun dengan baik berdampak pada membantu pekerjaan anggota tim lebih efisien dan efektif, karena mereka saling mengenal antara satu dengan yang lainnya, saling mengenal karakter masing-masing yang dimungkinkan saling bisa menerima (Johanna & Stamen, 2022).

Selain itu, hubungan interpersonal yang dibangun secara baik oleh individu mampu berpengaruh terhadap kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk yang menyakitkan (Fonseca et al., 2022). Hubungan seseorang yang baik dengan lingkungan sosial mampu mendukung kemampuannya untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan kondisi

termasuk bertahan untuk menghadapi segala permasalahan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa hubungan baik seseorang mampu membantu dan mendukung pasien yang terpapar covid 19 mampu bertahan dan menghadapi semuanya, hal ini sekaligus menjadi dukungan sosial yang diterima orang-orang terdekatnya (Zhang et al., 2021).

e. Spiritualitas.

Faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah tingkat keberagaman serta secara spiritualitas mampu menginternalisasikan berbagai nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari, termasuk memahami dan melakukan konsep tabah dalam menghadapi permasalahan. Dalam hal ini, seseorang ketika dia mengalami permasalahan, maka dia bisa menginternalisasikan nilai-nilai religious dalam menyelesaikan masalah. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa melalui religiutas yang dimiliki seseorang menjadi dasar dan menjadi cara menemukan makna dalam setiap permasalahan atau kesulitan yang dialaminya (Tomas, 2017).

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu, terdapat juga faktor eksternal yang mendukung peningkatan resiliensi pada seseorang. berikut beberapa faktor eksternal yang bisa mendukung kualitas resiliensi dalam diri seseorang:

a. Pengalaman Masa Kecil

Menurut teori psikoanalisa masa depan dipengaruhi kualitas masa lalu. Masa kecil berpengaruh cukup signifikan terhadap apa yang dialami, dimiliki serta dirasakan pada individu masa dewasanya. Pengalaman masa kecil juga berkaitan dengan model

pola pengasuhan yang dilakukan orang tua kepada anak-anaknya.

b. Role Model

Faktor *role model* merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh cukup penting kepada individu untuk mengembangkan sikap resilien untuk terhindar mengurangi ebrbagai resiko yang ada (Chen et al., 2013). Role model merupakan seseorang yang menjadi figur dijadikan panutan bagi individu dalam melakukan sesuatu atau mengambil keputusan dengan tepat. Biasanya jika individu mendapatkan *role model* yang positif, maka individu tersebut juga akan cenderung melakukan hal-hal positif dalam dirinya. Sebaliknya jika seseorang yang dijadikan sebagai *role model* berbuat negative, maka besar kemungkinan juga individu

tersebut melakukan berbagai kegiatan secara negative.

c. Keluarga dan Pola Pengasuhan

Orangtua dan keluarga merupakan faktor penting dalam ;membantuk tingkat resiliensi seseorang. anak belajar banyak pada model pengasuhan dan dan semua yang diciptakan dalam keluarga, terutama orangtua. Model pengasuhan oranagtua sangat berpengaruh pada ketangguhan anak dalam menghaapi permasalahan. Anak menjadi lebih percaya diri, lebih berani menghadapi resiko serta Tangguh dalam menghadapi semua kesulitan yang ada.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pengasuhan orangtua sangat berpengaruh pada pembentukan resiliensi seorang anak (Zakeri et al., 2010). Melalui pola komunikasi dan pengasuhan yang dikembangkan di dalam keluarga, seorang anak

mampu mempelajari berbagai keterampilan dan kemampuan untuk hidup dan menyelesaikan berbagai persoalan dan kesulitan yang dialami. Model komunikasi yang dibangun di dalam keluarga, sikap optimis yang dikembangkan, kehangatan, keharmonisan, kelekatan dan dukungan keluarga akan membuat individu semakin resilien serta berperan penting dalam perkembangan resiliensi dalam diri individu.

Peran orangtua sangat berpengaruh pada pembentukan karakter anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan orangtua berpengaruh pada sikap positif maupun negative. Jika orangtua mampu membimbing, mendampingi, mendukung dan mencurahkan kasih sayang kepada anak, maka akan berpengaruh pada berbagai karakter positif pada anak. Sebaliknya juga demikian, jika orangtua memberikan pola pengasuhan kurang tepat, maka membuat anak tidak cukup untuk belajar untuk pengembangan karakter

positifnya (Zahir, 2021). Orangtua yang tidak mudah menanamkan kecemasan saat menghadapi masalah atau juga tidak mencelah saat anak gagal, maka mampu mendukung peningkatan sikap resiliensi anak dalam menyelesaikan segala kesulitan yang dialaminya.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial difahami sebagai kehadiran, dukungan, bantuan orang-orang sekitar kita atau yang memiliki kedekatan dengan kita untuk memberikan motivasi, bimbingan, arahan maupun jalan keluar ketika kita mengalami masalah. Selain itu, dukungan juga diberikan kepada kita di saat kita mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan yang diinginkan (Yildirim & Tanrıverdi, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki dukungan sosisla dari orang di

sekitarnya, maka berhubungan dengan pencapaian kualitas hidup, kemampuan melalui tekanan dan melalui masa sulit (Serene Tan Liu Mei et al., 2021).

Penelitian lain menambahkan bahwa individu yang mengalami kesulitan jauh lebih memiliki harapan di masa depan untuk mencapai tujuan yang diinginkan ketika didukung oleh orang-orang terdekatnya (Hidayat & Nurhayati, 2019; Li et al., 2021). Selain untuk kebutuhan pencapaian harapan dan tujuan serta kebahagiaan, dukungan sosial juga diperlukan untuk mendukung kemampuan individu dalam menyelesaikan berbagai masalah dan melalui berbagai masalah dan kesulitan. Hasil penelitian pada beberapa pasien yang terindikasi wabah covid 19 menunjukkan bahwa mereka jauh lebih survive dengan kondisi mereka dan lebih semangat untuk sembuh, karena adanya dukungan dari orang-

orang disekitarnya (Serene Tan Liu Mei et al., 2021; Li et al., 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dibutuhkan setiap orang. Kualitas dukungan sosial berdampak terhadap tingkat resiliensi yang dimiliki individu. Semakin bagus interaksi sosial dan dukungan yang diberikan oleh orang sekitarnya, seseorang semakin tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan termasuk bangkit dari situasi traumatis (Sambu, 2015).

D. Model Pengembangan Resiliensi *Peer counseling*

E. Definisi *Peer counseling*

Secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “bersama” yang dirangkai dengan kata “komunikasi bersama”. Thompson (2015)

menjelaskan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan secara mandiri. Konseling juga didefinisikan sebagai suatu proses antar pribadi, dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya (Muhammad & Kabir, 2018; Song, 2018).

Sementara kata sebaya yang dalam bahasa Inggris disebut *peer* adalah teman. teman sebaya yaitu orang lain yang sejajar, seusia dengan dirinya yang memiliki tugas perkembangan sama dengan dirinya (Nozawa et al., 2019). Teman sebaya juga difahami sebagai remaja dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama, teman yang sejajar atau memiliki tingkat usia dan kematangan yang sama. Melalui tahapan dan

beberapa kesamaan yang ada, teman sebaya bisa saling membantu (Miller, 2011). Teman sebaya adalah sekelompok individu yang mempunyai kesamaan dalam beberapa hal termasuk minat, nilai-nilai, pendapat, dan kepribadian. Beberapa kesamaan tersebut menjadi faktor yang berpengaruh pada daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya (Santrock, 2011). Melalui teman sebaya individu menerima umpan balik dari teman-teman mereka dan saling sharing kesulitan yang dialami masing-masing.

Dapat difahami bahwa teman sebaya merupakan orang lain yang sejajar dengan tingkat usia dan kematangan yang sama. Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu lainnya. Individu yang menjadi pembimbing disebut konselor yang berperan menjadi pembimbing, mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang

dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik (Nozawa et al., 2019; Song, 2018). Di samping itu konselor juga berfungsi membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan konseling (Harrigan & Mason, 2022).

Konseling sebaya juga difahami sebagai bentuk pendidikan psikologis yang dilakukan secara sistematis. Konseling sebaya memungkinkan individu untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan (Suwarjo, 2008). *Peer counseling* dianggap sebagai suatu proses antar individu yang memiliki rentan usia yang hampir sama.

Melalui *peer counseling* memungkinkan individu untuk berbagai pengalaman dalam melakukan berbagai kegiatan pengembangan diri maupun penyelesaian masalah yang dialami yang sangat bermakna bagi remaja secara khusus. Melalui pendekatan demikian, *peer counseling* memberikan kontribusi kepada individu lainnya melalui sharing dari berbagai pengalaman yang dimilikinya (Zamroni, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *peer counseling* adalah layanan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang diberikan pelatihan-pelatihan terkait konseling sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan psikologis.

F. Tujuan dan Fungsi *Peer counseling*

Peer counseling dilakukan bukan hanya saat individu mengalami permasalahan, namun juga dilakukan untuk pengembangan diri individu. Terdapat beberapa tujuan *peer counselling*, yakni: (a) Menemukan potensi yang dimiliki individu, (b) mengembangkan dan mengoptimalkan potensi individu melalui saling share pengalaman saat melakukan *peer counselling*, (c) membantu mengembangkan kepribadian individu dalam, (d) meningkatkan kemampuan komunikasi dan terbuka individu, (e) membiasakan pola saling membantu antar sesama.

Melalui beberapa tujuan *peer counselling* tersebut, diharapkan individu mampu lebih terbuka dan *sharing* untuk mengembangkan diri pada lingkungan. Selain itu, terdapat fungsi *peer counselling* yang juga bisa didapatkan; (a) membantu individu lain untuk menyelesaikan permasalahan, (b) membantu individu lain

melakukan penyesuaian diri, (c) membantu individu baru membina hubungan interpersonal dengan teman sebaya, (d) Membiasakan bersedia membantu, mendengarkan dan memahami orang lain, (e) fasilitator yang bersedia membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama kelompoknya.

Berdasarkan beberapa fungsi dan manfaat konseling sebaya tersebut menunjukkan bahwa konseling sebaya berusaha untuk memberdayakan remaja melalui potensi yang dimilikinya untuk memberikan manfaat dan perubahan kepada orang lain.

G. Prosedur Pelaksanaan *Peer counseling*

Untuk mendapatkan hasil dari pelaksanaan peer counseling, maka perlu diperhatikan proses pelaksanaan peer counseling yang memperhatikan langkah dan prosedur layanan peer counseling. Adapun langkah-

langkah dalam dalam melaksanakan *peer counseling* (Suwarjo, 2008):

- a. Penentuan calon konselor pada pelaksanaan *peer counseling*. Meskipun pelaksanaan konseling sebaya tidak hanya berfokus pada konselor, namun proses pelaksanaan konseling juga membutuhkan konselor yang membantu mengatur proses *peer counseling* berjalan dengan efektif. Oleh karena itu, diperlukan karakteristik yang mendukung efektifitas kegiatan *peer counseling* tersebut. Adapun karakteristik- hangat, memiliki minat untuk membantu, bisa diterima oleh orang lain, bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, jujur serta mampu menjaga rahasia problem yang diceritakan. Idealnya konselor *peer counseling* memiliki kemampuan demikian, kemampuan untuk

membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkul pembicaraan, asertifitas, genuineness, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling teman sebaya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup. c) Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya. Dalam praktiknya, interaksi "konseling" teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan

informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun 37 demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Interaksi triadik terjadi antara "konselor" sebaya dengan "konseli" sebaya, konselor dengan "konselor" sebaya, dan konselor dengan konseli.

H. Model Pengembangan Konseling Sebaya

Secara teoritis banyak kajian dan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa peer counseling berdampak pada pengembangan individu maupun kelompok. Diantara model pengembangan konseling yang bisa bermanfaat untuk pengembangan diri sebagai berikut:

- (1) Peer counseling mampu menurunkan tingkat prokrastinasi pada individu

- (2) Peer counseling mampu meningkatkan kemampuan percaya diri dalam berkomunikasi
- (3) *Peer counseling* mampu mendorong keterbukaan pada diri individu
- (4) Peer counseling mampu mendukung pengembangan kohesifitas dalam kelompok
- (5) Mampu meningkatkan kemampuan Kerjasama dalam kelompok
- (6) Melalui peer counseling mampu mendukung berbagai pengembangan diri dan kemampuan konseli atau peserta konseling sebaya.

Bebera perubahan yang dipengaruhi oleh peer counseling tersebut menunjukkan bahwa dalam melaksanakan peer counseling terdapat dinamika yang ditunjukkan oleh peserta yang mendiskusikan permasalahan atau kondisi yang dialami. Oleh karena, mengapa peer

counseling memiliki banyak manfaat, karena antara satu konseli dengan lainnya saling bertukar pengalaman dalam menghadapi situasi atau kesulitan yang dialami.

Jadi dalam pendekatan problem solving atau perubahan peer counseling merupakan salah satu metode penting yang bisa dilakukan. Ketika seseorang mengalami permasalahan. Melalui konseling sebaya setiap orang bisa sharing, diskusi dan bertukar pengalaman dalam menghadapi situasi yang sama dan solusi yang diharapkan. Solusi terkadang bukan hanya datang dari konselor, namun melalui berbagai diskusi tersebut, konseli mampu mengembangkan banyak dalam dirinya.

BAGIAN III

METODE DAN MODEL PENELITIAN *PEER* *COUNSELING*

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *mix method*, langkah penelitian yang menggabungkan dua bentuk pendekatan, yakni pendekatan kualitatif dan kuantitatif (Creswell, 2014). Lebih lanjut disebutkan bahwa penelitian *mix method* adalah jenis penelitian yang mengkombinasikan antara dua metode penelitian sekaligus, yakni kualitatif dan kuantitatif, sehingga didapatkan data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif (Todd, Nerlich, McKeown, & Clarke, 2004; Alsa, 2010).

Penelitian ini menggunakan strategi metode campuran (*sequential mixed methods*). Tahap pertama melakukan wawancara dan FGD (*focus group discussion*). Adapun wawancara

dan FGD dalam penelitian ini dilakukan kepada beberapa mahasiswa. FGD adalah suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan evaluasi program untuk melihat keberhasilan program. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang, sesuai dengan karakteristik tujuan penelitian. Desain penelitian menggunakan *seting natural*. Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* untuk melihat perubahan pemahaman dan sikap setelah diberikan perlakuan atau pelatihan (McDonough, 2017). Penelitian ini terdiri dari satu kelompok eksperimen yang telah melakukan *pre-test* sebelum diberikan

pelatihan dan diberikan *post-test* setelah pemberian pelatihan *peer counseling* untuk melihat perbedaan konseling partisipan.

Setelah melakukan *pre-test* untuk melihat gambaran konselor, dilakukan *post-test* untuk melihat gambaran kompetensi konselor apakah lebih resiliens setelah dilakukan pelatihan *peer counselor* atau tidak ada perubahan sama sekali. Kemudian dilakukan *in-depth* interview untuk melihat manfaat pelatihan tersebut. Proses analisis data juga akan dilakukan terhadap konseloree untuk mengetahui manfaat yang dirasakan setelah mendapatkan konseling dari konselor.

Adapun tehnik sampling penelitian dilakukan dengan *purposive sampling*, adapun tahap penentuan mahasiswa sebagai sampel penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Melakukan pendaftaran kesediaan menjadi calon konselor *peer counselling*.

2. Mengidentifikasi NIM, nama, usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan
3. Penetapan nama-nama mahasiswa yang dianggap representative sebagai sampel penelitian

Adapun teknik penggalian data yang dilakukan dalam penelitian ini melalui:

1. Wawancara (*interview*) dan FGD (*focus group discussion*). Teknik wawancara dilakukan oleh peneliti di awal rencana konsep penelitian kepada beberapa calon responden untuk mengetahui fenomena dan masalah yang terjadi di lapangan. Selanjutnya wawancara juga dilakukan selama proses penelitian untuk mencari materi pelatihan apa saja yang dibutuhkan konselor *peer counselling*, sehingga hal ini sesuai dengan kebutuhan.

2. Angket (kuesioner). Angket merupakan instrument penelitian yang berisi tentang pernyataan ataupun pertanyaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan konstruk kajian teori penelitian (Creswell, 2012). Angket ini digunakan untuk melihat perubahan apakah setelah dilakukan pelatihan peer counseling ada perubahan kemampuan resiliensi atau tidak ada perubahan. Peserta yang dilatih sebelumnya mendaftar sebagai konselor sebaya dan selanjutnya dititih kemampuan dan langkah-langkah peer counselor dan teknis pelaksanaan peer counselor. Sebelum dilakukan pelatihan diuji pretest terlebih dahulu, dan setelah dilatih, maka diberi post test untuk membuktikan perubahan resiliensi peserta dalam menghadapi masalah dan menentukan problem solving yang dimaksud.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian dalam penulisan buku adalah variabel peer counseling dan resiliensi.

1. *Peer counseling* didefinisikan sebagai kemampuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan psikologis ataupun untuk sharing bersama temannya terkait dengan permasalahan psikologis yang dialaminya.
2. Resiliensi didefinisikan sebagai suatu usaha individu untuk mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, kondisi stress, menyesuaikan dalam situasi sulit, sehingga individu lebih optimis, positif serta berfungsi optimal dalam semua situasi sulit serta mampu bangkit dari situasi yang tidak nyaman menjadi yang lebih produktif.

C. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel resiliensi. Adapun skala disusun berdasarkan pendapat Reivich & Shatte (2002) menyebutkan terdapat tujuh aspek yang membentuk dan berpengaruh pada kemampuan resiliensi, yaitu sebagai berikut:

(1) *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi).

Regulasi emosi difahami sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu bersikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi termasuk menghadapi situasi yang sulit dan menekan. Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu mampu mengontrol emosi yang tidak terkendali dan mampu meminimalisir tingkat stres yang dialami saat menghadapi situasi sulit dan menekan.

(2) Impulse control

setiap orang pasti memiliki dorongan, keinginan untuk bersenang-senang, mencapai berbagai harapan yang diinginkan yang terkadang juga sampai sulit dihentikan. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol dorongan-dorongan, kesenangan, keinginan, dan tekanan yang ada. Hal ini tentu berdampak pada kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara tepat saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan.

(3) Optimism.

Aspek optimis mengacu pada kemampuan individu dalam memandang masa depan yang jauh lebih positif. Individu yang memiliki optimism yang bagus akan berpengaruh pada tingkat resiliensi dalam menghadapi situasi yang menyakitkan

4) Causal analysis.

Causal analysis difahami sebagai kemampuan individu dalam mengidentifikasi permasalahan

yang dialami. Individu mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah dan kejadian permasalahan.

(5) Empathy

Empati difahami sebagai kemampuan individu dalam memahami kondisi psikologis maupun kondisi emosional yang dialami oleh orang lain. Biasanya individu yang memiliki empati tinggi lebih peka terhadap kondisi dan kejadian yang dialami oleh orang lain, sehingga mudah merespon dan membantu orang lain yang mengalami kesulitan.

6. Self-Efficacy

Self efficacy difahami sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki efikasi tinggi lebih percaya diri dalam menyelesaikan pekerjaan maupu menghadapi kesulitan .Ketika seseorang memiliki efikasi rendah, saat mengalami permasalahan maka cenderung melarikan diri dari permasalahan yang ada, serta

menyerah dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

7. *Reaching out*

Reaching out merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai hal positif atau sesuai yang diinginkan setelah individu mengalami keadaan yang menyakitkan dalam kehidupannya.

Tabel 1. Blue Print Skala Resiliensi

ASPEK	INDIKATOR	AITEM	
		Favo	Unfavo
Regulasi Emosi	Kemampuan untuk tenang meskipun berada di bawah tekanan kemampuan mengendalikan emosi saat menghadapi masalah		
Kontrol Impuls	Kemampuan untuk beradaptasi dari kondisi sedih Kemampuan mengembangkan		

	sosial		
Optimisme	Memiliki harapan akan masa depan Percaya mampu mengatasi masalah		
Analisis Kausal	Kemampuan untuk mengidentifikasik penyebab masalah		
Empati	Kemampuan untuk memahami perasaan perasaan orang lain kemampuan merasakan perasaan orang lain.		
Efikasi Diri	Keyakinan terhadap kemampuan dalam mencapai kesuksesan		
Pencapaian	Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dalam diri Keberanian seseorang untuk mengatasi masalah		

D. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam LSO OASIS yang mengembangkan peer counseling di Fakultas Psikologi. Secara teknis, terlebih dahulu subjek diberikan form pendaftaran kebersediaan menjadi konselor dan mengikuti pelatihan peer counselor yang disusun dalam penelitian ini.

E. Tahap-tahap Penelitian

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan optimal dilakukan beberapa tahap penelitian, diantaranya;

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti disamping memberikan pendampingan dan layanan konseling, peneliti juga melakukan beberapa kegiatan assessment untuk melihat problematika yang selama ini dialami oleh para remaja dan mahasiswa, strategi coping apa saja yang sudah

dilakukan dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dialaminya. Sehingga melalui berbagai hasil assesment tersebut akhirnya peneliti mengasumsikan bahwa remaja dan mahasiswa membutuhkan dukungan peer support dari teman sebaya sebagai teman terdekat. Pada akhirnya peneliti menentukan perlunya pemahaman dan skill peer counseling untuk memiliki kemampuan memberikan layanan konseling pada teman sebaya melalui pelatihan. Pada tahap persiapan ini peneliti menyusun konsep dan desain penelitian dengan menggunakan perlakuan berupa pelatihan peningkatan kemampuan peer counseling pada remaja.

2. Tahap Penelitian Lapangan

Tahap selanjutnya setelah persiapan, peneliti melakukan proses penelitian di lapangan. Proses penelitian di lapangan dimulai dari penentuan subjek di lapangan

yang sudah beberapa kali melakukan layanan konseling dan memberikan konseling pada teman sebayanya. Selanjutnya, peneliti memberikan pretest untuk mengukur pemahaman secara teori dan praktis terkait kemampuan melakukan peer counseling. Setelah itu para subjek penelitian diberikan pelatihan beberapa sesi terkait dengan konsep dan praktis peer counseling. Setelah dilaksanakan perlakuan berupa pelatihan peer counseling dilakukan posttest untuk mengukur apakah pemahaman konsep dan praktis kemampuan melakukan layanan peer counseling.

3. Pengolahan data dan Analisis

Tahap selanjutnya setelah semua proses perlakuan diberikan, maka pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menganalisis hasil uji pretest dan posttest yang sudah diberikan.

Pada tahapan ini dapat diketahui bahwa memang ada perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah dilaksanakan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan subjek dalam melakukan peer counseling.

4. Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini sebenarnya lebih fokus pada melihat evaluasi proses pelaksanaan penelitian sampai pada hasil penelitian. Hasil evaluasi merekomendasikan agar proses proses kegiatan peer counseling dilakukan dengan lebih baik.

**BAGIAN IV HASIL PENELITIAN;
IMPELEMENTASI *PEER COUNSELING*
TERHADAP KEMAMPUAN RESILIENSI
REMAJA**

A. Analisis Permasalahan Mahasiswa

Berdasarkan hasil *need assessment* dan penjelasan dalam pendahuluan, maka didapatkan bahwa mahasiswa yang memasuki tugas perkembangan remaja akhir dan menuju dewasa awal mengalami peralihan baik secara emosional maupun secara sosial. Sehingga hal ini berdampak pada kondisi psikologis remaja dalam menyesuaikan diri dalam berbagai hal baik, baik secara akademik, personal maupun secara sosial.

Demikian juga peralihan dari jenjang sekolah mengarah pada perguruan tinggi juga membutuhkan waktu untuk adaptasi. Dengan kondisi demikian, menunjukkan bahwa proses peralihan yang dialami banyak sekali fenomena

dan berbagai problem yang dialami oleh mahasiswa. Mulai dari problem emosi, psikologi, interaksi sosial dan adaptasi psikologis, sosial serta lainnya.

Sementara berdasarkan hasil wawancara dan data layanan konseling yang didapatkan, mayoritas mahasiswa masih kurang mampu menyelesaikan masalah, mengambil keputusan terhadap berbagai problem yang dihadapinya. Mahasiswa membutuhkan penguatan melalui sharing bersama teman sebaya maupun dengan para konselor yang dipercaya. Ketidakmampun mahasiswa dalam menyelesaikan masalah biasanya dipengaruhi oleh faktor kurang mampu bertahan, kurang tangguh dan kurang mampu beradaptasi dari situasi yang menekan dan kurang percaya diri bahwa dirinya kurang mampu menyelesaikan masalah. Selain itu, individu kurang mampu terbuka terhadap orang lain untuk sharing bersama orang lain untuk mendapatkan informasi dan pengalaman dari

orang lain dalam menyelesaikan masalah tersebut terutama dengan teman sebayanya.

Berbagai permasalahan tersebut yang tidak terselesaikan, maka mampu berdampak pada kondisi stress mahasiswa, yang pada akhirnya mampu berdampak pada kualitas akademik mahasiswa yang kurang tercapai secara optimal.

Hal ini tentu berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang tidak stabil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami permasalahan psikologis akan berdampak pada kecemasan dan kegagalan studi atau lama masa studi (Christner et al., 2021; Schwartz et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pribadi yang Tangguh, resilien yang mampu menjadikan remaja tegar menghadapi permasalahan dan mencari solusi, serta mampu melalui berbagai kondisi psikologis lainnya. Demikian juga sebaliknya, secara factual kondisi remaja belum sepenuhnya mampu

menyelesaikan masalah secara mandiri dan dan belum tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan dan permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan teman sebaya untuk menguatkan kemampuan dan Tangguh dalam meningkatkan dan berbagai sifat lainnya perlu suatu program yang membantu mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya secara mandiri dan bersifat kelompok melalui sharing dan caring dengan teman sebaya, yakni emlalui penguatan model *peer counselling*.

Peran teman sebaya dapat memberikan bantuan yang lebih kuat terhadap temannya. Teman sebaya mampu memahami dan membangun kelekatan emosi secara baik dengan teman sebaya. memberikan dukungan emosi, empati dan perhatian serta lebih peduli terhadap kondisi yang dirasakan oleh temannya. Usia yang relatif setara membuat mereka juga dapat saling berbicara dengan

saling terbuka. *Peer counselor* efektif untuk membantu individu yang bermasalah karena mereka biasanya pernah mengalami kondisi yang sama, sehingga mereka bisa lebih berempati dibandingkan orang lain. Peran konselor teman sebaya lebih bersifat teman sharing bukan fokus pada terapis dan klien atau pasien, sehingga kedekatan emosi yang dijalin mampu mendukung efektifitas pencarian solusi yang diharapkan melalui saling terbuka dan sharing.

Selain itu, mayoritas masalah yang dialami oleh mahasiswa adalah masalah sosial dan yang hampir semua setingkat mengalami yang sama, sehingga semua tim peer counsellor memiliki kondisi dan problem yang sama, sehingga mampu saling menguatkan terhadap kondisi masing-masing. Melalui kondisi yang sama tentunya lebih mudah untuk saling terbuka dan sharing pengalaman dalam mengatasi hal tersebut. Selanjutnya, program

peer counseling dan kompetensi konselor sebaya bagaimana yang harus dikembangkan. Berdasarkan dari berbagai permasalahan dan fenomena tersebut, memunculkan analisis penulis bahwa pentingnya penguatan kemampuan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan dan beradaptasi dari situasi sulit yang dialami melalui penguatan kemampuan melakukan *peer counselling* terhadap teman sebaya.

B. Efektifitas *Peer counseling*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	59.2500	40	9.86252	1.55940
	POST TEST	73.3250	40	11.22586	1.77496

Tabel 2. Hasil analisa Pre dan Post

Berdasarkan hasil analisis setelah dilakukan eksperimen atau pelatihan *peer*

counselling didapatkan bahwa terjadi perubahan kemampuan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi masalah antara setelah diberikan pelatihan dengan sebelum diberikan pelatihan *peer counseling*. Hal ini bisa dilihat dari nilai *mean* yang belum dilakukan pelatihan sebesar 59.2500. Sementara setelah diberikan pelatihan *peer counselling*, maka nilai berubah menjadi 73.3250. hal ini bisa disimpulkan nilai setelah dilakukan pelatihan terjadi perubahan setelah diberikan pelatihan *peer counselling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan *peer counselling* yang diterapkan pada siswa SMP dengan rentan usia remaja mampu meningkatkan kemampuan resiliensi akademik di sekolah (Sabila et al., 2021; Muwakhidah, 2021). Penelitian lebih lanjut menjelaskan bahwa dukung teman sebaya baik dilakukan melalui pemberian informasi, caring perhatian mampu meningkatkan

ketangguhan siswa dalam menghadapi berbagai kesulitan di sekolah (Putri & Nursanti, 2020; Aini & Nurul, 2016).

Seorang remaja yang memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman lain, maka cenderung remaja tersebut memiliki kemampuan bersosial dan lebih mudah untuk saling mendukung dengan teman lainnya, termasuk mendapatkan dukungan saat mengalami permasalahan.

Individu yang mampu membangun hubungan sosial dengan orang lain secara baik lebih biasanya memiliki karakteristik ekstrovet atau terbuka kepada orang lain, lebih mudah sharing untuk berbagi apapun yang dialaminya, baik saat bahagia maupun saat mengalami musibah (Santos & Soares, 2018). Pribadi yang terbuka atau ekstrovert memiliki strategi problem solving yang lebih terbuka dalam mengurai dan menyelesaikan masalah (Hosseinzadeh, 2022).

Dengan demikian, menunjukkan pentingnya kemampuan bersosial, pribadi terbuka dalam pelaksanaan peer counseling agar tim di dalam peer coinseling lebih terbuka dan saling mendukung.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	40	.714	.000

Tabel 2. Uji Korelasi

Berdasarkan uji SPSS yang dilakukan didaatkan nilai signifikansi 0.00 nilai tersebut lebih kecul dari nilai 0.005, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut memiliki koralasi dan signifikansi yang tinggi.

Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			

Pa ir 1	P R E T E S T - P O S T T E S T	- 1 4. 0 7 5 0 0	8.068 26	1.275 70	-16.65535	11. 494 65	- 11 .0 33	39	.000
---------------	--	---------------------------------------	-------------	-------------	-----------	------------------	---------------------	----	------

Tabel 3. Analisis T-Tailed

Berdasarkan hasil analisa output didapatkan nilai (sig. 2 tailed) sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara setelah dilakukannya kegiatan pelatihan *peer counselling* dengan sebelum pelatihan *peer counselling*.

Seseorang yang sudah mampu memahami konsep dan praktis kegiatan peer counseling, maka lebih mudah memahami dan mudah melakukan strategi coping saat menghadapi permasalahan (Carvello et al., 2019). Dukungan teman sebaya dalam proses konseling juga mampu mendukung antar pribadi untuk saling terbuka dan saling membantu antara satu dengan lainnya dalam menyelesaikan permasalahan.

Selain itu, kemampuan melakukan peer counseling juga mampu berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi seseorang. seseorang yang terbuka terhadap orang lain, mau bercerita tentang kesulitan yang dialaminya dalam sesi peer counseling lebih resilien dalam menghadapi berbagai situasi sulit (Sadler-gerhardt & Stevenson, 2011). Tidak setiap orang memiliki kemampuan resilien atau Tangguh dalam menghadapi situasi sulit atau permasalahan. Oleh karena itu diperlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama teman

sebagai untuk menguatkan kemampuan resiliensi remaja.

Berdasarkan kegiatan pelatihan kemampuan *peer counselling* tersebut, didapatkan mampu berpengaruh meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan dan menentukan problem solvingnya. Hasil penelitian menjadi penting bagaimana menguatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan melalui penguatan model *peer counselling* yang dilakukan.

Para remaja yang melakukan membangun hubungan interpersonal dengan baik. Komunikatif dan terbuka selama melakukan kegiatan *peer counseling* mampu mendukung dan meningkatkan keotangguhannya dalam menghadapi berbagai situasi sulit dan problem (Yongping et al., 2019). Proses hubungan *peer counseling* bukan hanya fokus pada penyelesaian masalah antar individu, namun juga membangun hubungan

interpersonal yang baik, komunikasi yang saling menghargai, empati, terbuka, saling memahami dan saling menerima kekurangan masing-masing individu. Model hubungan demikian yang mampu mendukung kemampuan individu menjadi resilien dan Tangguh dalam menghadapi berbagai masalah sulit dan permasalahan psikologis yang dihadapi.

Kemampuan seseorang di dalam menghadapi permasalahan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan sumber yang ada dalam diri seseorang untuk bertahan dan Tangguh dalam melalui semua kesulitan, diantaranya adalah kepribadian, tipe seseorang ekstrovert, dan mudah menjalin hubungan interpersonal dengan lainnya. Sementara faktor eksternal dipengaruhi oleh dukungan orang lain dan kualitas relasi yang dibangun dengan orang lain (Rossouw & Ward, 2017; Ward et al., 2021).

Diantara faktor eksternal yang dimaksud adalah kemampuan melakukan dan memberikan peer counseling pada teman sebaya sebagai bentuk dukungan teman kepada teman lainnya dalam mengurai dan menyelesaikan masalah lainnya (Sabila et al., 2021). Hubungan dan komitmen yang dibangun selama melakukan proses konseling di fahami sebagai bentuk dukungan yang membantu teman lainnya untuk memiliki kemampuan Tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan yang ada.

C. Perubahan Sikap Resiliensi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui pemberian pelatihan peer counseling mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan coping atau menyelesaikan permasalahan.

Sebelum pelaksanaan penelitian atau sebelum diberi perlakuan melalui pelatihan peer counseling, banyak mahasiswa yang lebih

sering mengeluhkan saat mengalami permasalahan dan kesulitan saat menyelesaikan permasalahan serta mudah menyerah saat menghadapi permasalahan. Sementara setelah diberikan pelatihan peer counseling, remaja merasa bahwa mereka lebih mampu menghadapi permasalahan, mandiri dan merasa optimis dalam menghadapi situasi sesulit apapun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa kemampuan melakukan peer counseling mampu untuk meningkatkan menguatkan mental seseorang dalam menghadapi ebrbagai permasalahan (Rohmah et al., 2021).

Selain itu, seseorang yang memiliki resilience yang bagus juga berpengaruh terhadap kemampuan optimis dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya (Agarwal, 2019). Berikut beberapa perubahan

kualitas resiliensi remaja setelah mendapatkan pelatihan:

1. Mahasiswa jauh lebih terbuka dan mudah bersosialisasi. Kemampuan remaja atau mahasiswa setelah mendapatkan pelatihan jauh lebih terbuka dan mudah bersosialisasi serta Kerjasama dengan orang lain. Hal ini tentu mendukung dirinya dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Selain itu, remaja juga lebih mudah mendapatkan dukungan dari teman sebaya saat menghadapi kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan keterbukaan serta dukungan sosial berkorelasi dengan kemampuan resiliensi seseorang dalam menghadapi permasalahan (Hidayat & Nurhayati, 2019). Demikian juga saat menghadapi permasalahan, remaja jauh lebih terbuka dengan kondisi emosi yang dirasakannya kepada orang lain. Hal ini mempengaruhi beban emosi atau

psikologis yang dirasakan saat menghadapi permasalahan terutama mengalami kesulitan akademik (Fadillah & Muksar, 2020). Kesulitan yang dihadapi cenderung didiskusikan dan dipecahkan bersama-sama dengan teman sebaya dari pada merasa menjadi beban pribadi.

2. **Memiliki empati untuk saling mendukung dengan teman yang lain.**

Setelah diberikan pelatihan terkait kemampuan melakukan peer counseling, mahasiswa jauh lebih memiliki sikap empati terhadap kondisi yang dialami oleh temannya. Hal ini menunjukkan bahwa peer counseling selain mengajarkan pribadi lebih resilien juga menjadi lebih empati. Hal ini selanjutnya terjadi proses *peer support* yang saling menguatkan antara satu individu dengan individu lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian yang menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya dan kedekatan hubungan baik mampu mendukung tercapainya Kesehatan mental, terutama saat menemukan masa sulit saat pandemi covid 19 (Zhu et al., 2021). Demikian juga dalam bidang akademik, dukungan teman sebaya sangat bermanfaat dan membantu individu dalam melalui berbagai kesulitan saat beradaptasi di sekolah dan mata pelajaran baru (Putri & Nursanti, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa peran teman sebaya dan dukungan sosial dari orang yang ada di sekitar berpengaruh terhadap perubahan positif dalam diri seseorang.

3. Percaya diri dengan kemampuannya untuk menyelesaikan permasalahan.

Setelah diberikan pelatihan peer counseling para remaja merasa lebih menyadari bahwa mereka memiliki potensi untuk mandiri dalam

menyelesaikan permasalahan. Remaja lebih memahami bahwa mereka memiliki potensi tinggal dikembangkan dan membutuhkan dukungan sosial dari orang yang ada di sekitarnya. Hal ini tentunya menjadikan remaja menjadi lebih percaya diri untuk menyelesaikan masalah maupun kesulitan yang dialaminya. Remaja yang percaya diri cenderung lebih tangguh dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi permasalahan, termasuk mudah berkomunikasi dengan efektif selama melakukan kegiatan *peer counseling*.

Pernyataan tersebut sejalan dengan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa seseorang yang mandiri cenderung lebih mudah untuk memberikan perubahan pada dirinya dan lingkungan yang ada di sekitarnya (Greenacre & Chapman, 2016). Secara praktis, model pelaksanaan *peer counseling* yang sudah

dilatihkan dan menjadi pembiasaan menjadi modal untuk menguatkan keberanian dan kepercayaan pada setiap remaja yang mengikutinya. Hal ini tentu mampu mendorong dirinya untuk semngat dalam emnyelesaikan berbagai kesulitan yang dialaminya serta berani memberikan perubahan kepada orang lain. Secara psikologis individu yang percaya diri akan berdampak pada banyak hal bukan hanya potensinya yang dikembangkan secara optimal, namun juga mampu memberikan perubahan dan dukungan kepada orang lain yang ada di sekitarnya.

4. Menjadi Pribadi Optimis

Proses menyelesaikan masalah atau menghadapi kesulitan diperlukan pribadi optimis yang tidak mudah putus asa dan tidak menyerah. Diantara salah satu output setelah dilakukan pelatihan peer

counseling, hasil yang didapatkan remaja yang sudah dilatih menjadi lebih optimis dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Individu yang memiliki pribadi optimis selalu mencari solusi dan menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapinya, tidak mudah putus asa dan tidak mudah mengeluh terhadap kesulitanyang dialaminya bahkan merasa tertantang dalam menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya (Epstein, 2014).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pribadi optimis lebih mudah melakukan strategi koping dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya yang dibuktikan dengan siswa optimis pasti lebih tangguh dalam menyelesaikan masalah (Zuhra et al., 2022). Remaja yang optimis akan selalu tegar dan tangguh saat mendapatkan masalah, maka dia fokus

pada penyelesaian masalah bukan mengeluhkan beban yang diterima.

Pribadi optimis cenderung memiliki harapan untuk mendapatkan hasil lebih baik. Melalui harapan tinggi individu akan selalu berusaha untuk mencapai harapan yang diinginkan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki optimis tinggi akan cenderung mendukung kepercayaan dirinya dalam mengambil keputusan. Selain itu individu tersebut juga melakukan berbagai strategi penyelesaian masalah (G. Williams, 2014).

Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pribadi optimis yang menjadi pribadi tangguh dalam menghadapi berbagai permasalahan dan kesulitan yang dihadapi. Pribadi optimis akan selalu berusaha mencari berbagai strategi penyelesaian masalah tanpa memandang

rintangan maupun kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diharapkan dalam proses peer counseling mampu menguatkan pribadi menjadi optimis, dengan demikian remaja optimis akan selalu memiliki harapan menjadi yang terbaik dengan menunjukkan usaha terbaik dalam mencapai harapan yang diinginkan. Pribadi demikian yang harus selalu ditanamkan dan dikuatkan agar menjadi lebih tanggu atau resilien dalam menghadapi berbagai hal di dalam kehidupan.

D. Model Peer counseling dalam Dunia Pendidikan

Apakah di dunia pendidikan, termasuk sekolah dan perguruan tinggi diperlukan efektifitas pelaksanaan konseling sebaya atau peer

counseling. Pertanyaan ini bisa di hadapkan pada realita di lapangan bahwa banyak sekali siswa saat menghadapi masalah cenderung untuk mengeluh, tidak mau terbuka dan sering sekali diejek oleh teman-temannya. Padahal siswa dengan usia remaja yang memiliki kedekatan dengan teman sebaya menjadi sumber eksternal yang mampu mendukung antar sesama teman saat mengahdapi ebrbagai kesulitan. Oleh karena itu, hubungan interpersonal yang baik antar teman yang saling mendukung, saling membantu dan bisa membantu saat teman memiliki kesulitan, yang bisa diformulasikan dalam bentuk peer counseling. Antar individu bukan hanya membangun relasi, namun dalam peer counseling antar teman bsia menjadi konselor bagi teman lainnya dan saling mendukung untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Sementara dalam setting pendidikan, misalnya di sekolah konsep *peer counseling* menyebutkan bahwa siswa pada dasarnya membutuhkan Bimbingan dan pendampingan baik dalam melakukan proses akademik, layanan pribadi-sosial dan layanan rencana karir. Secara personal, biasanya remaja seirng membutuhkan sharing dan komunikasi lebih lanjut kepada orang lain, namun beberapa terdapat remaja yang juga mampu berperan sebagai konselor yang membantu mengurai dan memberi solusi kepada temannya. Tetapi faktanya masih banyak siswa atau remaja yang dikesampingkan bahwa mereka mampu untuk membantu dan mendukung penyelesaian temannya. Faktanya, dalam budaya kita yang menganggap bahwa remaja atau siswa masih membutuhkan kontrol, nasihat dan pendampingan ketat. Secara realita tidak semua remaja memiliki sifat tergantung, terdapat beberapa yang mandiri untuk menyelesaikan

permasalahannya secara mandiri dan membantu teman sebaya.

Oleh karena itu, dalam setting pendidikan, proses konseling konselor bisa melibatkan siswa tim konselor yang kooperatif dalam memberikan layanan konseling untuk saling membantu siswa lainnya baik secara sosial maupun sikap disiplin (Osodo et al., 2016). Bisa jadi sedikit berbeda antara praktek antara layanan konseling professional yang menggunakan jasa konselor professional dengan *peer counselor* yang memberdayakan antar teman sebaya. Peer counseling mengacu pada saling membantu pengembangan teman sebaya. Diantaranya sharin pengembangan diri dan penyesuaian diri, diskusi pengembangan karir, masalah membangun relasi dengan teman sampaia pada masalah akademik (Arief et al., 2021; Astiti, 2019).

E. Model Peer Counseling di Perguruan Tinggi

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa layanan peer counseling yang saling membantu dan mendukung teman sebaya dibutuhkan di dunia pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan formulasi *peer counseling* yang tepat pada bidang pendidikan khususnya di perguruan tinggi. Melalui beberapa pendekatan, yakni melalui wawancara untuk mengumpulkan pendapat lainnya, maka didapatkan bahwa *peer counseling* di dunia pendidikan harus dilaksanakan dengan model sesuai dengan tugas perkembangan remaja dan berbasis kebutuhan mahasiswa atau siswa. Sehingga model konseling di dunia pendidikan memang menjadi layanan yang bisa membantu kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Ketika model desain menyesuaikan kebutuhan remaja atau mahasiswa, maka bisa dipastikan beberapa program yang disusun juga

bisa menyesuaikan kebutuhan para mahasiswa di perguruan tinggi. Hal ini tentunya tim yang dibentuk membutuhkan kompetensi yang dimiliki untuk membantu layanan konseling sebaya beberapa pelatihan yang mengasah atau meningkatkan kemampuan memberikan layanan konseling.

Adapun beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam membuat model peer counseling di perguruan tinggi:

a. Bentuk Tim melalui Rekrutmen dan seleksi

Untuk menentukan formulasi peer counseling yang efektif memberikan layanan konseling kepada mahasiswa, maka perlu dibautkan system yang mengatur mekanisme layanan melalui komunitas organisasi konseling sebaya. Organisasi atau komunitas tersebut, bisa membuat mekanisme semua prosedur

layanan konseling. Untuk memastikan semua tim bisa bekerja secara optimal, diantaranya adalah harus dilakukan rekrutmen dan seleksi. Anggota yang tertarik untuk bergabung mampu mengidentifikasi ketertarikan mereka yang selanjutnya bisa menftarkan diri bergabung di organisasi atau komunitas peer counseling.

Selain itu, pada saat rekrutmen yang dilanjutkan dengan seleksi adalah lebih berfokus pada menanyakan komitmen calon peserta untuk berkenan memberikan atau mendukung epelaksanaan layanan konseling sebaya di perguruan tinggi. Selain itu, seleksi juga bisa menggunakan tehnik sosiogram pada anggota tersebut untuk mengetahui kemampuan bersosial yang ebsangkutan dalam interaksi sosial keseharian.

Artinya dalam proses rekrutmen dan seleksi anggota peer counseling ini bisa dilakukan proses wawancara terkait beberapa hal, yakni: (a) apa tujuan dan harapan mahasiswa untuk bergabung di komunitas peer counseling, (b) pengalaman mahasiswa sebagai konselor atau konseli, (c) memastikan potensi yang dimiliki, (d) perubahan atau langkah apa yang akan diberikan dalam Ketika sudah bergabung di organisasi peer counseling.

Melalui beberapa langkah proses rekrutment dan seleksi tersebut, diharapkan mampu melihat komitmen para mahasiswa yang sudah bergabung di organisasi peer counseling untuk melaksanakan layanan dengan sebaik mungkin untuk memberikan perubahan dan kebermanfaatn kepada teman lainnya.

b. Proses Training

Setelah dilaksanakan proses seleksi dan dinyatakan diterima, maka langkah selanjutnya yakni memberikan pelatihan sesuai dengan kebutuhan dan pengayaan terkait teori peer counseling. Pelatihan yang diberikan harus didesain sesuai kebutuhan kompetensi dalam layanan peer counseling, teknis pelaksanaan pelatihan, menyiapkan model sistematis dalam layanan konseling dan medesain bentuk evaluasi.

Proses pelatihan bisa dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur yang mengajarkan perpaduan antara teori dan praktek. Bagaimana mahasiswa mampu memahami konsep, teori tentang konseling, tugas perkembangan remaja dan model interaksi sosial antar remaja. Selanjutnya dimodifikasi dengan praktis dalam melakukan konseling pada remaja. Beberapa metode yang dilakukan dalam pelatihan menggunakan

beberapa takhniks, yakni; ceramah, diskusi kelompok, simulasi dan role play kasus serta penanganannya.

Demikian juga saat sesi praktek, para peserta kita minta untuk memebtuk saling berpasangan maupun kelompok. Hal ini langsung mendemosntrasikan terkait peran masing-masing secara bergantian, yakni berperan sebagai konselor dan berperan sebagai konseli secara bergantian. Sementara peran pelatih sebagai fasilitator dan observer yang mengamati proses praktek saat dilakukan oleh para peserta. Selain itu, pelatih juga memberikan umpan balik agar peserta memahami jika selama melakukan praktek terdapat kekurangan atau kesalahan. Melalui feedback yang diberikan pelatih tersebut, peserta lebih memahami cara mengeimplemntasikan teori dalam praktek layanan konseling keseharian.

Diantara materi yang disampaikan dalam pelatihan adalah: (a) cara membangun good rapport, (b) melakukan trust building, (c) komunikasi dalam konseling, (d) langkah-langkah melakukan konseling mulai awal sampai akhir, (e) teknik terminasi, berbagai teori pendekatan konseling, (f) pola komunikasi dengan remaja, (g) pengungkapan diri dan mengekspresikan perasaan, (h) menjadi pendengar aktif, (i) empati (Corey, 2020; Muhammad & Kabir, 2018a).

Berbagai teori dan konsep konseling tersebut telah dilatihkan kepada seluruh peserta yang dilanjutkan dengan praktek atau simulasi untuk mengimpelemntasikan teori ke dalam beberapa kasus psikologis yang dialami remaja. Sehingga dalam pelatohan tersebut didapatkan bahwa mahasiswa mampu memahami teori sekaligus mengimplementasikan ke dalam kasus reel yang diekplorasi dalam sesi simulasi dan *role play*.

c. Pendampingan

Setelah proses pelatihan diberikan, selanjutnya peserta atau mahasiswa tim peer counseling langsung diminta untuk memberikan layanan konseling pada teman sebaya atau sebaliknya saat mereka mengalami permasalahan, maka mahasiswa bisa sharing dan bercerita kepada teman sebaya lainnya. Pada sesi inilah mahasiswa sudah mulia melakukan proses konseling dengan sesungguhnya. Proses layanan peer counseling yang memberdayakan antar individu satu dengan lainnya. Masing-masing mahasiswa memiliki potensi dan kekurangan yang saling bekerjasama dalam menyelesaikan permasalahan dan kesulitan yang ada.

Selama proses layanan peer counseling sudah berlangsung, maka kegiatan pendampingan tetap dilakukan oleh beberapa dosen konselor yang sudah ditentukan oleh pimpinan fakultas. Diantara peran yang

dilakukan oleh konselor atau dosen adalah memberikan pendampingan saat kegiatan layanan peer counseling berlangsung. Jika didapatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memberikan konseling kepada teman sebaya, maka bisa konsultasi kepada dosen yang bersangkutan. Demikian juga Ketika ada permasalahan yang sulit diselesaikan, maka proses konseling bisa direferal kepada dosen ahli yang berkompetensi.

Disinilah salah satu fungsi pendampingan berperan untuk memberikan Bimbingan dalam memberikan layanan peer counseling. Tujuan utama dilakukan proses pendampingan tersebut untuk mewujudkan peer counseling yang professional dalam membantu berbagai kesulitan, permasalahan yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Sehingga Ketika mahasiswa mampu menyelesaikan berbagai kesulitan dan permasalahan yang dialami, maka akan

tercipta iklim pembelajaran positif yang mendukung produktifitas mahasiswa di perguruan tinggi. Permasalahan personal, akademik, sosial bukan lagi menjadi kendala berat yang menghalangi proses pembelajaran, namun justru bisa menjadi sebuah proses pembelajaran yang bisa saling menguatkan antara satu individu dengan teman lainnya.

BAGIAN V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan *peer counseling* yang diberikan kepada para tim *peer counselor*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hasil korelasi yang signifikan yakni, 0.000 yang menunjukkan bahwa kedua data tersebut memiliki korelasi yang sangat signifikan.

Besaran nilai sebelum dilakukan pelatihan adalah 59.2500. sementara setelah diberikan pelatihan *peer counselling*, maka nilai berubah menjadi 73.3250. artinya besaran perubahan setelah dilakukan pelatihan sudah terlihat dengan jelas.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil peneleitian tersebut bisa direomendasikan kepada beberapa pihak berikut:

a. Subjek

Untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dengan lebih terbuka untuk melakukan konseling sebaya. Selain itu, subjek pada khususnya dan mahasiswa pada umumnya mampu membaisakan diri untuk lebih terbuka jika mengalami kondisi yang tertekan dan permasalahan psikologis yang ada. Sehingga melalui terbuka dan sharing, maka mampu membantu menyelesaikan masalah yang ada.

b. Fakultas

Sementara rekomendasi untuk fakultas untuk mampu memebuat beberapa kegiatan yang mampu

mendukung penguatan model peer counseling. Bisa dilakukan melalui kegiatan pengayaan atau upgrading pada semua tim konselor sebaya. Hal ini dimaksudkan tim konselor mampu mengupgrad pengetahuan yang dimiliki dalam membantu teman lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, N. (2019). *RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM , RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL- BEING IN YOUNG ADULTS*. October.
- Aini, & Nurul. (2016). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA DALAM MENINGKATKAN ESILIENSI PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 12*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Akhtaruzzaman, M., Ahmad, & Kurup, S. . (2018). *SUBJECTIVE WELL-BEING, WORK AND ACADEMIC SUCCESS: EVIDENCE FROM POST-GRADUATE INTERNATIONAL STUDENTS IN NEW ZEALAND*. 6(9), 1–11.
- Alsa, A. (2010). *Pedekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam*

- Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Arief, Y. S., Krisnana, I., Kurnia, I. D., & Rachmawati, P. D. (2021). Peer Group Counseling in Improving Prosocial Behavior of Adolescent in Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 3(1), 18.
<https://doi.org/10.20473/jpmk.v3i1.24385>
- Aryani, E., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2022). *RESILIENCE AND SELF-CONCEPT IN NEW STUDENTS OF THE*. 7(2), 1–7.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.
<https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Hapsari, A. D. (2022). *The Relationship Between Emotion Regulation and Resilience in*

Single Mothers Possessing Multiple Roles in Malang City. 2021(ICoPsy 2021), 222–229.

<https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10213>

Baek, S., Kim, B., Cho, A., Park, H. Y., & Kim, J. H. (2015). Applying peer counselor concept at workplace and pilot test for its efficacy. *African Journal of Psychiatry (South Africa)*, 18(1), 1–7.
<https://doi.org/10.4172/Psychiatry.1000189>

Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93–99.

Bankole Adeyemi, F. (2019). Peer group influence on academic performance of undergraduate students in Babcock University, Ogun State. *African Educational Research Journal*, 7(2), 81–

87.

<https://doi.org/10.30918/aerj.72.19.010>

Buheji, M. (2016). *'Resilience' for Andrew Zolli and Ann Healy. March 2015.*

Burnard, K. (2011). *Resilience : The Concept , a Literature Review and Future Directions International Journal of Production Resilience : the concept , a literature review and future directions. December 2014.*

<https://doi.org/10.1080/00207543.2011.563826>

Carvello, M., Zanotti, F., Rubbi, I., Bacchetti, S., & Artioli, G. (2019). *Peer-support : a coping strategy for nurses working at the Emergency Ambulance Service. November.*

<https://doi.org/10.23750/abm.v90i11-S.8923>

Celik, F., Higher, E., & Area, E. (2020). *Social Support , Resilience and Subjective Well-*

being in College Students Research
Article. September.

<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>

Chaer, A. (2007). *Linguistik Umum cetakan ketiga*. Rineka Cipta.

Chen, E., Lee, W. K., Cavey, L., & Ho, A. (2013). *Role Models and the Psychological Characteristics That Buffer Low-Socioeconomic-Status Youth From Cardiovascular Risk*. *84*(4), 1241–1252.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12037>

Christner, N., Essler, S., Hazzam, A., & Paulus, M. (2021). Children's psychological well-being and problem behavior during the COVID-19 pandemic: An online study during the lockdown period in Germany. *PLoS ONE*, *16*(6 June), 1–20.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253473>

Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Vol. 21,

Issue 1). Thomson. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Vol. 4). Pearson Education, Inc.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Creswell, J. W. (2014). *Research Design : pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.

Dostál, J. (2015). Theory of Problem Solving. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174(July), 2798–2805.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.970>

Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. A. (2019). Self-Enhancement and Psychological Adjustment: A Meta-Analytic Review.

Personality and Social Psychology

Review, 23(1), 48–72.

<https://doi.org/10.1177/108886831875646>

7

Epstein, S. L. (2014). *Optimistic Problem Solving*. June.

Fadillah, A. N., & Muksar, M. (2020). *Extrovert Students' Communication Effectiveness in Solving Mathematical Problems*. 8(3), 66–73.

Fitri, A., & Firman. (2020). The Relationship of Self-Concept and Resilience of Prosperous Private Students in SMP Negeri 4 Lembah Gumanti Kabupaten Solok *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–9.

<https://doi.org/10.24036/00283kons2020>

Flammer, A. (2018). *Self-Efficacy*. December 2001. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5>

Fonseca, A., Matos, M. G. De, Gois, C., &

Guedes, F. B. (2022). *Interpersonal Problems , Resilience , Self-Regulation and Depression on A Non-Clinical Female Population - A Cross-Sectional Study*. 19(3).
<https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2022.19.556011>

Gasimova, L. (2020). *Master Thesis Master ' s Programme in Nordic Welfare , 60 credits Elderly people ' s existential loneliness experience throughout their life in Sweden and its correlation to emotional (subjective)*. June 2019.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20773.32480>

Gencer, E. (2021). The Relationship between Self-Esteem, Satisfaction with Life and Coach-Athlete Relationship. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 493.
<https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.18028>

Georgewill, O., & Enendu, A. (2020). Is Self-

Concept on Resilience and Happiness
Associated? a Study of the Undergraduate
Students in Nigeria. *Global Journal of
Psychology*, 1(1), 22–26.

<https://doi.org/10.51594/gjp.v1i1.78>

Greenacre, L., & Chapman, T. (2016). *SELF
CONFIDENCE , AND THE ABILITY TO.
July.*

Grotberg, E. (1999). *Tapping Your Inner
Strength : How to Find the Resilience to
Deal with Anything.* New Harbinger
Publications, Inc.

Harrigan, A., & Mason, M. G. (2022). *P E E R
C O U N S E L I N G I N C O L L E G E M
E N T A L H E A L T H.* January.

Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). *THE
EFFECT OF SOCIAL SUPPORT AND
HOPE.* 10(November), 219–225.
[https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.
5852](https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852)

Hidayati, N. L. (2014). Hubungan Antara Self-

Esteem dengan Resiliensi Pada Remaja di
Panti Asuhan Keluarga Yatim
Muhammadiyah Surakarta. *Psikologi*, 1–
17.

Hosseinzadeh, M. (2022). *Problem-Solving
Strategies of the Introvert and Extrovert
Translation Students Problem-Solving
Strategies of the Introvert and Extrovert
Translation Students Maryam
Hosseinzadeh , Najmeh Yoosefi Assistant
professor , Department of English ,
Qaemshahr bran. January.*

Johanna, K., & Stamen, J. (2022). Interpersonal
relationship. *The Nursing Journal of
India*, 99(8), 175–177.

John, T. R. O., & Hunter, M. (2014). *The Role
of Resilience in Adjustment and Coping
With Chronic Pain The Role of Resilience
in Adjustment and Coping With Chronic
Pain. July.*

<https://doi.org/10.1037/a0037023>

- Kapıkıran, Ş., & Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 16(6), 2087–2110.
<https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0107>
- Kaur, H., & Singh, T. (2022). Emotion, Well-Being, and Resilience-Theoretical Perspectives and Practical Applications. *Psychological Studies*.
<https://doi.org/10.1007/s12646-022-00646-x>
- Korir, D. K. (2014). The Impact of School Environment and Peer Influences on Students ' Academic Performance in Vihiga County , Kenya. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(5), 240–251.
- Kr, T., Varkey, A. O., Padmakumar, D., &

- Joshy, V. A. (2019). *Relationship between Empathy and Forgiveness with Resilience among Hindu , Muslim and Christian College Students*. 7(1).
<https://doi.org/10.25215/0701.076>
- Kracen, A., Naughton, A., Reilly, J. O., Panoutsakopoulou, V., & Rooney, N. (2003). Peer Support Training Manual Edited by. *Higher Education*.
- Kumar Nayak, A. (2016). Effects of yoga on mental and physical health. ~ 268 ~
International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3(5), 268–270.
- Kurniawan, B., Neviyarni, & Solfema. (2018). The relationship between self adolescents who living in orphanages. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(1), 2017.
<https://doi.org/10.24036/0054za0002>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks

and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3).
<https://doi.org/10.1177/2158244014545464>

Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>

Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020a). *Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID- 19 among university students. October.*
<https://doi.org/10.25215/0803.157>

Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020b). *Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19*

- among university students.* 8(3).
<https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Maneerat, S., Isaramalai, S., & Boonyasopun, U. (2011). *A conceptual structure of resilience among Thai elderly.* January.
- McDonough, K. (2017). Experimental research methods. *The Routledge Handbook of Instructed Second Language Acquisition, January 2003*, 562–576.
<https://doi.org/10.4324/9781315676968>
- Mestre, J. M., Núñez-lozano, J. M., Gómez-molinero, R., & Zayas, A. (2017). *Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area.* 8(November).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Miller, P. (2011). *Theories of Developmental Psychology (3rd ed.)*. (Vol. 39, Issue 1). Catherine Woods.
<https://doi.org/10.1037/033859>
- Muhammad, S., & Kabir, S. (2018a). Topics

Covered Psychoanalytic Approach
Behavioral Approach Cognitive
Behavioral Therapy (CBT) Transactional
Analysis (TA) Person Centered Therapy
Existential Therapy Other Contemporary
Therapy Adlerian Therapy / Individual
Psychology Reality therapy. *Counseling
Approaches, June.*

Muhammad, S., & Kabir, S. T. C. T. C. D. of
C. G. and C. C. of C. N. and M. about C.
S. of C. N. of C. S. in the C. P. F. A.
(2018b). Introduction Counseling.
Introduction to Counseling, March 2017,
20–46.

Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-
Counseling (Konseling Teman Sebaya)
Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di
Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang.
*Nusantara of Research : Jurnal Hasil-
Hasil Penelitian Universitas Nusantara
PGRI Kediri, 8(1), 52–64.*

<https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>

Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people – Randomized clinical trial –. *Mental Health and Prevention*, 14(May), 200164.

<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200164>

4

Osamika, B. E., Lawal, T., Osamika, A. E., Hounhanou, A. J. V., & Laleye, M. (2021). Personality Characteristics, Psychological Wellbeing and Academic Success among University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 805–821.

<https://doi.org/10.46328/ijres.1898>

Osodo, J. M., Osodo, J., Mito, J. W., Raburu, P., & Aloka, P. (2016). The Role of Peer Counselors in the Promotion of Student Discipline in Ugunja Sub-County, Kenya.

Asian Journal of Education and Training,
2(2), 63–69.

<https://doi.org/10.20448/journal.522/2016.2.2/522.2.63.69>

Parto, M. (2011). Social and Problem solving , self- efficacy , and mental health in adolescents : Assessing the mediating role of assertiveness. *The Effect of Information Technology in the Entrepreneurship (A Case Study in Golestan Province IRAN)*, 30, 644–648.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.125>

Pulla, V. (2019). *Some Aspects of Coping and Resilience*. 7(3), 31–39.

Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience of Young Adult Migrant Students in Jakarta. *International Journal of Education*, 13(2), 122–130.

<https://doi.org/10.17509/ije.v13i2.24547>

- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Raju, N. (2019). *STRESS MANAGEMENT AND PERSONAL*. May.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Rohmah, N., Qoyyimah, H., Noorrizki, R., & Sa, M. (2021). *The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The*

Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to St. August.

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

Rossouw, J. G., & Ward, A. I. (2017).

Predictive 6 Factor Resilience Scale – Domains of Resilience and Their Role as Enablers of Job Satisfaction. November.

<https://doi.org/10.12744/ijnpt.2017.1.0025-0040>

Sabila, F. N., J, R. R., & Ildiyanita, R. (2021).

Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Counseling Pada Siswa Kelas Vii Smp Gibs Barito Kuala. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, 4(4), 1–9.

Sadler-gerhardt, C. J., & Stevenson, D. L.

(2011). *When it All Hits the Fan : Helping Counselors Build Resilience and Avoid*

Burnout.

- Salisu, I., Hashim, N., Mashi, M. S., & Aliyu, H. G. (2020). Perseverance of effort and consistency of interest for entrepreneurial career success: Does resilience matter? *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 12(2), 279–304.
<https://doi.org/10.1108/JEEE-02-2019-0025>
- Sambu, L. (2015). *SOCIAL SUPPORT IN PROMOTING RESILIENCE AMONG THE INTERNALLY DISPLACED PERSONS AFTER TRAUMA: A CASE OF KIAMBAA VILLAGE IN UASIN GISHU COUNTY, KENYA*. 3(3), 23–34.
- Santos, Z. D. A., & Soares, A. B. (2018). *Social skills , coping , resilience and problem-solving in psychology university students*. 24(2), 265–276.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology*. Hill Company Inc.

Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., Williams, S., & Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Canadian Journal of School Psychology, 36*(2), 166–185.
<https://doi.org/10.1177/08295735211001653>

Serebryakova, T. A., Morozova, L. B., Kochneva, E. M., Zharova, D. V., Skitnevskaya, L. V., & Kostina, O. A. (2016). The problem of socio-psychological adjustment of personality in the scientists' studies. *International Journal of Environmental and Science Education, 11*(11), 4706–4715.

Serene Tan Liu Mei, Arianna Oh Zhing Ni, Sharren A/L Sivaguru, & Chin Wen Cong. (2021). Social Support, Resilience, and Happiness in Response To COVID-19.

- Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 134–144.
<https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Haji, M., Hosseini, M., & Sepahvandi, M. (2020). *Motivation , self - efficacy , stress , and academic performance correlation with academic burnout among nursing students*. 88–93.
<https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Sharma, S. (2017). *ADJUSTMENT : PROCESS , ACHEIVEMENT , CHARACTERISTICS , MEASUREMENT*. February.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002).
Handbook of Positive Psychology.
Handbook of Positive Psychology, 120–134.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Song, D. (2018). Effect of Peer Psychological Counseling on Mental Health Education of College Students. *Proceedings of the*

*2017 7th International Conference on
Mechatronics, Computer and Education
Informationization (MCEI 2017),
75(Mcei), 930–933.*

<https://doi.org/10.2991/mcei-17.2017.199>

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(October).

<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Suwarjo. (2008). *Fakultas ilmu pendidikan universitas pendidikan indonesia 2008.*

Tan, S., Mei, L., Oh, A., Ni, Z., Sivaguru, S. A. L., & Cong, C. W. (2021). *Social Support , Resilience , and Happiness in Response to COVID-19. March.*

<https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>

Thompson, R. A. (2015). Counseling techniques: Improving relationships with

others, ourselves, our families, and our environment. In *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*.

<https://doi.org/10.4324/9781315886114>

Todd, Z., Nerlich, B., McKeown, S., & Clarke, D. D. (2004). Mixing methods in psychology: The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice. In *Mixing Methods in Psychology: The Integration of Qualitative and Quantitative Methods in Theory and Practice*.

<https://doi.org/10.4324/9780203645727>

Tomas, C. (2017). Spirituality and Resilience. *SAGE Open*, 3(2), 1–16.

<https://doi.org/10.1177/215824401348558>

2

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-

being and health . Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5(December), 15–27.

Waddimba, A. C., Bennett, M. M., Fresnedo, M., Ledbetter, T. G., & Warren, A. M. (2021). Resilience, Well-being, and Empathy Among Private Practice Physicians and Advanced Practice Providers in Texas: A Structural Equation Model Study. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 5(5), 928–945.
<https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2021.08.009>

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. 1(2).

Ward, R. N., Brady, A. J., Jazdzewski, R., & Yalch, M. M. (2021). *Stress , Resilience , and Coping*. June.

- Williams, C. (2018). Leadership and Perseverance. *Filling the Ranks, August*.
<https://doi.org/10.7551/mitpress/2990.003.0013>
- Williams, G. (2014). *Optimistic problem-solving activity : enacting confidence , persistence , and perseverance*. 407–422.
<https://doi.org/10.1007/s11858-014-0586-y>
- Yapo, F., Navales, K., Tabilirian, J., & Tus, J. (2021). THE SELF-EFFICACY AND ACADEMIC MOTIVATION OF THE GRADUATING COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE PHILIPPINES. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education, June*.
<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14784885.v1>
- Yildirim, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2020). Social Support, Resilience and Subjective

Well-being in College Students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 10(10), 1–9.

<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>

Yongping, Z., Yufang, Z., Yueh-ting, L., & Li, C. (2019). *Personality and Individual Differences Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents*. November.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.10970>

6

Zahir, H. M. (2021). *Influence of Parenting Styles on Adolescent Resilience Skills*. *Influence of Parenting Styles on Adolescent Resilience Skills Sites as Formal*. October 2020.

Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoei, M. (2010). *Parenting styles and resilience*. 5(2), 1067–1070.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.2>

- Zamroni, E. (2017). Pelatihan Peer Counseling Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *Jurnal Bagimu Negeri*, 1(1), 47–56.
- Zayas, A. (2018). *OPTIMISM AND RESILIENCE AMONG*. 1(1).
- Zhang, X., Huang, P. fei, Li, B. qin, Xu, W. jian, Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285(February), 97–104.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>
- Zhu, Q., Cheong, Y., Wang, C., & Sun, C. (2021). The Roles of Resilience, Peer Relationship, Teacher–Student Relationship on Student Mental Health

Difficulties During COVID-19. *School Psychology*, 37(1), 62–74.

<https://doi.org/10.1037/spq0000492>

Zuhra, F., Barmawi, F., & Zailani, M. (2022).
*Optimism And Problem-Focused Coping
On Students During The Pandemic Covid-
19. 10(02), 139–151.*