

**PENGARUH PELATIHAN KONSELOR SEBAYA TERHADAP PENGETAHUAN
KONSELING KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA
ASRAMA UNIRES: STUDI KUASI-EKSPERIMEN**

Masiva Naila Nafisah¹, Warih Andan Puspitosari^{2*}

¹⁻²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

Email Korespondensi: warih.andan@umy.ac.id

Disubmit: 22 November 2025 Diterima: 29 November 2025 Diterbitkan: 01 Desember 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i12.23596>

ABSTRACT

The increasing levels of stress and mental health problems among university students, particularly those residing in dormitories, highlight the need for interventions tailored to the dormitory living context. Peer counselor training is one strategy to strengthen mental health support among students. This study aimed to examine the effect of peer counselor training on knowledge regarding counseling for mental health problems among students of the University Residence (Unires) at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. This quasi-experimental study employed a one-group pre-test-post-test design involving 43 students, selected using stratified random sampling based on dormitory clusters. The intervention consisted of a full-day, face-to-face peer counselor training delivered by a team of mental health professionals. Knowledge was measured using a questionnaire developed by the researchers based on the training module, administered before and after the training, and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The mean knowledge score increased from 11.53 before the training to 12.33 after the training; however, this difference was not statistically significant ($p=0.067$). The majority of participants (95.3%) had previously received information about mental health, indicating a relatively high baseline level of mental health literacy, which may have contributed to the non-significant change in scores. In this study, peer counselor training did not demonstrate a statistically significant effect on mental health counseling knowledge, although a descriptive increase in mean scores was observed. Nevertheless, the training may still be beneficial as an effort to strengthen and maintain knowledge and could be further optimized through more intensive practical sessions and ongoing supervision.

Keywords: Peer Counselor, Mental Health, Dormitory Students, Training.

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya tingkat stres dan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa yang tinggal di asrama, menuntut perlunya intervensi yang sesuai dengan konteks kehidupan di asrama. Pelatihan konselor sebaya merupakan salah satu strategi untuk memperkuat dukungan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap pengetahuan tentang

konseling masalah kesehatan mental pada mahasiswa *University Residence* (Unires) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian kuasi-eksperimen ini menggunakan desain *one-group pre-test-post-test* dan melibatkan 43 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling* berdasarkan klaster asrama. Intervensi berupa pelatihan konselor sebaya tatap muka selama satu hari penuh oleh tim profesional kesehatan jiwa. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan modul pelatihan, diberikan sebelum dan setelah pelatihan, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *signed-rank*. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 11,53 sebelum pelatihan menjadi 12,33 setelah pelatihan, namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p=0,067$). Mayoritas peserta (95,3%) sudah pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan mental sebelumnya, yang mengindikasikan literasi dasar kesehatan mental yang relatif tinggi dan berpotensi berkontribusi terhadap tidak signifikannya perubahan skor. Pelatihan konselor sebaya pada penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap pengetahuan konseling kesehatan mental, meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan rerata skor. Namun demikian, pelatihan tetap berpotensi bermanfaat sebagai upaya penguatan dan pemeliharaan pengetahuan, serta dapat dioptimalkan melalui sesi praktik yang lebih intensif dan supervisi berkelanjutan.

Kata Kunci: Konselor Sebaya, Kesehatan Mental, Mahasiswa Asrama, Pelatihan.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan investasi penting dalam pembangunan menuju Indonesia Emas 2045 (UNICEF Indonesia, 2024). Berbagai kajian menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda menghadapi beban masalah kesehatan mental yang semakin tinggi. Di tingkat perguruan tinggi, proporsi stres pada mahasiswa cukup tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Olson et al. (2025), didapatkan 73,2% mengalami tingkat stres moderat hingga tinggi. Angka tersebut merepresentasikan tingginya angka stres terutama pada mahasiswa. Mahasiswa *University Residence* (Unires) adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang tinggal di asrama dengan berbagai aturan dan kegiatan pembinaan. Selain aktivitas akademik di kampus juga harus mengikuti jadwal kegiatan asrama yang padat. Berbagai studi menunjukkan bahwa masa transisi awal kuliah, banyaknya

ujian, adaptasi terhadap lingkungan baru, jauh dari keluarga, dan kurangnya waktu belajar merupakan faktor pencetus stres dan masalah kesehatan mental (Brett et al., 2023; Rosiek et al., 2016).

Stres yang tidak terkelola berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, kualitas hidup, gangguan relasi sosial, serta meningkatkan risiko depresi dan ide bunuh diri (Libano et al., 2024; Lubis et al., 2021; Russell et al., 2025; Sahlabadi et al., 2022). Faktor yang memengaruhi tingginya stres antara lain tuntutan akademik, peran ganda, dan tempat tinggal (Hamzah & Hamzah, 2020). Dukungan sosial terbukti sangat penting sebagai faktor protektif. Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitar membantu mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan kampus (Alawiyah & Anggraeni Alwi, 2022; Widihapsari & Susilawati, 2018). Teman sebaya merupakan

figur yang dekat dan mudah diakses serta menjadi salah satu sumber dukungan terbesar bagi remaja (Petersen et al., 2023).

Program *peer support* dan *peer counseling* berkembang sebagai strategi untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan tenaga profesional, serta untuk menurunkan stigma pencarian bantuan (Grégoire et al., 2024; Russell et al., 2025). Berbagai intervensi berbasis teman sebaya juga telah diteliti di tingkat pendidikan tinggi. Grégoire et al. (2024) melalui uji acak terkontrol pada mahasiswa di Kanada menunjukkan bahwa program dukungan sebaya daring berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif menurunkan stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kajian kualitatif pada mahasiswa pascasarjana kesehatan di Australia selama pandemi COVID-19 juga melaporkan bahwa program *peer support* meningkatkan koneksi sosial, *sense of belonging*, dan kesejahteraan emosional (Parmar et al., 2025). Banyak kajian tentang *peer support*, namun mayoritas intervensi ini berfokus pada gejala psikologis (distres, depresi, kecemasan) dan belum banyak yang memfokuskan luaran pada pengetahuan dan kesiapan peran sebagai konselor sebaya.

Sejumlah telaah sistematis dan *meta-analysis* mengenai intervensi *peer-led* pada remaja menunjukkan bahwa bukti mengenai dampak intervensi sebaya terhadap luaran kesehatan mental masih beragam dan kadang tidak konsisten, serta kualitas metodologis penelitian berbeda-beda (Brinsley et al., 2025). Intervensi *peer-led* lebih banyak menysar remaja sekolah atau

komunitas; studi pada mahasiswa yang tinggal di asrama dengan dinamika akademik dan religius yang khas masih sedikit (Chow et al., 2024). Dari sisi desain intervensi, sebagian program pelatihan konselor sebaya dilakukan dalam beberapa sesi (*spaced practice*), sedangkan bukti mengenai pengaruh pelatihan tatap muka intensif satu hari penuh terhadap pengetahuan konseling kesehatan mental pada mahasiswa asrama masih terbatas, termasuk potensi terjadinya kelelahan kognitif dan *ceiling effect* pada peserta dengan literasi awal yang sudah cukup baik (Kotnik et al., 2024; Kunasegaran et al., 2023).

Temuan penelitian ini diharapkan memberikan data awal mengenai tren perubahan pengetahuan setelah pelatihan, yang penting sebagai dasar perencanaan program konselor sebaya berkelanjutan (dengan penambahan sesi praktik dan supervisi) di lingkungan asrama dan kampus di Indonesia, sejalan dengan dorongan internasional untuk memperluas model *peer-led* di LMIC. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap pengetahuan tentang konseling masalah kesehatan mental pada mahasiswa *University Residence* (Unires) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini memiliki signifikansi penting untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan program konseling sebaya yang terstruktur. Dengan adanya konselor sebaya yang terampil, diharapkan dapat tercipta lingkungan asrama yang lebih suportif dan memastikan mahasiswa mendapatkan bantuan lebih dini (Muflih & Iman, 2022).

TINJAUAN PUSTAKA

Konselor sebaya merupakan layanan pemberian bantuan konseling dari teman sebaya kepada konseli yang menghadapi permasalahan emosional, sosial, akademik, maupun pribadi. Layanan ini menjadi wadah saling membantu dan mendukung antar teman sebaya dalam menghadapi persoalan hidup maupun mengembangkan potensi diri. Konselor sebaya idealnya memiliki sikap peduli, empati, keterbukaan, kemampuan mendengarkan secara aktif, memahami diri dan orang lain, serta mandiri dan percaya diri saat melakukan konseling (Rafiola et al., 2022).

Secara global, *peer support* di bidang kesehatan jiwa berkembang pesat. Shalaby & Agyapong (2020) menunjukkan bahwa dukungan sebaya dapat menjembatani kesenjangan antara kebutuhan layanan dan ketersediaan tenaga profesional, serta berkontribusi pada peningkatan harapan dan kualitas hidup penyintas gangguan jiwa. Beberapa telaah sistematis terbaru menyoroti peran pekerja dukungan sebaya (*youth peer support workers*) dalam layanan kesehatan jiwa anak dan remaja, terutama dalam pendampingan emosional, fasilitasi akses layanan, dan pengurangan stigma, meskipun masih ada tantangan dalam hal pelatihan dan supervisi (de Beer et al., 2025; Murphy et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menguatkan landasan teoritis bahwa konselor sebaya di lingkungan kampus berpotensi menjadi garda depan dukungan psikososial bagi mahasiswa, terutama di *setting* di mana akses terhadap tenaga profesional terbatas.

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan dirinya,

mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Fakhriyani (2019) menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana individu berkembang optimal secara fisik, intelektual, dan emosional sehingga mampu berinteraksi adaptif dengan lingkungannya.

Di perguruan tinggi, mahasiswa termasuk kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Russell et al. (2025) dalam kajian sistematis tentang intervensi kesehatan mental yang dipimpin perawat pada mahasiswa melaporkan tingginya prevalensi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang berkaitan dengan peningkatan risiko *dropout* dan penurunan kualitas hidup.

Literasi kesehatan mental (*mental health literacy*, MHL) memegang peranan penting dalam kemampuan mahasiswa mengenali masalah, mencari bantuan, dan memberikan dukungan kepada orang lain. Libano et al. (2024) menyimpulkan bahwa MHL mahasiswa sangat bervariasi dan dipengaruhi faktor sosiodemografis, pengalaman pribadi, serta konteks budaya; intervensi edukasi terstruktur terbukti mampu meningkatkan MHL secara bermakna. Nazari et al. (2024) melalui tinjauan sistematis terhadap program "*The Guide*" juga menunjukkan bahwa program tersebut efektif meningkatkan MHL, meskipun dampak pada stigma dan sikap pencarian bantuan bervariasi.

Ulfah (2023) membagi faktor yang memengaruhi kesehatan mental menjadi faktor internal (kepribadian, motivasi, sikap, kecerdasan emosi) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, teman sebaya, masyarakat, budaya). Supini et al. (2024) menambahkan aspek genetik dan riwayat keluarga

sebagai faktor penting, dengan stres—baik fisik maupun emosional—sebagai pemicu utama.

Dari perspektif *evidence-based education*, cara penyusunan jadwal belajar memengaruhi retensi pengetahuan. Berbagai kajian mutakhir menunjukkan bahwa *distributed practice* atau *spaced learning* (pembelajaran disebar dalam beberapa sesi) menghasilkan retensi jangka panjang lebih baik dibandingkan *massed practice* (pembelajaran padat dalam satu sesi panjang) (Jordan et al., 2020; Timmer et al., 2020). *Spaced learning* memberi kesempatan otak mengonsolidasikan memori, sedangkan pembelajaran yang terlalu padat dapat menimbulkan kelelahan mental dan menurunkan kapasitas pemrosesan informasi.

Kelelahan mental (*mental fatigue*) sendiri telah terbukti memengaruhi kinerja kognitif, termasuk perhatian, memori kerja, dan kecepatan proses. Kotnik et al. (2024) menunjukkan bahwa *mental fatigue* banyak ditemukan pada populasi umum, termasuk pelajar dan mahasiswa, dan berdampak pada penurunan performa kognitif. Kotnik et al. (2024) melaporkan bahwa kelas teoretis berkepanjangan meningkatkan rasa bosan, kantuk, dan *mental fatigue* pada mahasiswa. Berdasarkan uraian teori dan temuan penelitian sebelumnya, masih terbatas bukti mengenai dampak pelatihan konselor sebaya tatap muka satu hari penuh terhadap pengetahuan konseling kesehatan mental pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian ini adalah: *apakah pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan pengetahuan konseling kesehatan mental pada mahasiswa asrama Unires?*

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan *one-group pre-test-post-test*. Tidak terdapat kelompok kontrol; seluruh responden menerima intervensi pelatihan dan diukur pengetahuannya sebelum dan sesudah pelatihan.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Unires Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang tinggal di asrama pada tahun akademik pelaksanaan penelitian. Kriteria inklusi: 1) mahasiswa aktif yang tinggal di asrama Unires, 2) bersedia mengikuti pelatihan konselor sebaya dengan mengisi *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah 1) mahasiswa yang tidak hadir penuh selama pelatihan, 2) mengisi kuesioner *pre-test* atau *post-test* secara tidak lengkap. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* berdasarkan klaster asrama untuk memastikan keterwakilan setiap klaster. Besar sampel akhir yang memenuhi kriteria dan dianalisis adalah 43 responden.

Intervensi berupa pelatihan konselor sebaya yang dilaksanakan secara tatap muka selama satu hari penuh. Pelatihan difasilitasi oleh tim interprofesional yang terdiri dari psikiater, psikolog dan perawat spesialis keperawatan jiwa. Materi pelatihan meliputi: 1) Konsep dasar kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa; 2) Faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental, 3) Literasi kesehatan mental dan pentingnya pencarian bantuan, 4) Peran dan batasan konselor sebaya, 5) Keterampilan dasar konseling, 6) Prosedur skrining sederhana dan alur rujukan ke tenaga profesional.

Metode pembelajaran mencakup ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, dan tanya

jawab. Pada pelatihan ini porsi latihan praktik dan *role play* masih terbatas, sehingga dominan berupa penyampaian materi dan diskusi. Pengetahuan tentang konseling masalah kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner pengetahuan yang disusun peneliti berdasarkan modul pelatihan. Skor diberikan 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, sehingga semakin tinggi skor menunjukkan pengetahuan yang lebih baik. Uji validitas isi dilakukan oleh pakar (psikiater, psikolog, perawat jiwa), dan uji reliabilitas internal (misalnya Cronbach's alpha) dilakukan pada uji coba awal (laporkan nilai jika sudah ada di naskah asli; jika belum, bisa ditambahkan kemudian).

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: 1) Peneliti mendapatkan izin dari pengelola Unires dan komite etik, 2) Calon peserta disosialisasikan mengenai tujuan dan mekanisme penelitian, 3) Peserta yang bersedia menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), 4) Peserta mengisi kuesioner *pre-test* pengetahuan sebelum pelatihan dimulai, 5) Peserta mengikuti seluruh rangkaian pelatihan konselor sebaya satu hari penuh, 6) Setelah pelatihan selesai, peserta mengisi kuesioner *post-test* pengetahuan dengan instrumen yang sama.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden (jenis kelamin, angkatan, riwayat informasi kesehatan mental, dsb dan rerata dan standar deviasi skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Uji normalitas terhadap selisih skor pengetahuan (*post-pre*) menggunakan uji Shapiro-Wilk. Karena data selisih skor tidak berdistribusi normal, analisis perubahan pengetahuan dilakukan dengan uji Wilcoxon *signed-rank*. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan secara statistik.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nomor surat 159/PSK/Akd.2024.2025/250410/FKI KUMY. Seluruh responden mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data dijamin, dan partisipasi bersifat sukarela.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 43 mahasiswa Unires menjadi responden penelitian ini. Karakteristik responden ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Paparan Informasi Kesehatan Mental (n=43)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18 tahun	8	18,6
19 tahun	16	37,2
20 tahun	16	37,2
21 tahun	1	2,3
22 tahun	2	4,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	46,5
Perempuan	23	53,5
Paparan Informasi Kesehatan Mental		
Pernah	41	95,3

Tidak	2	4,7
Total	43	100,0

Berdasar tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18-20 tahun. Proporsi responden perempuan lebih besar daripada laki-laki. Sebagian besar merupakan mahasiswa tahun pertama. Sebanyak 95,3% responden melaporkan pernah

mendapatkan informasi terkait kesehatan mental sebelumnya (melalui media sosial, seminar, mata kuliah, atau kegiatan lain). Skor pengetahuan responden tentang konseling kesehatan mental ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Konseling Masalah Kesehatan Mental Peserta (n=43)

Waktu Pengukuran	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	0	15	11,53	2,576
<i>Post-test</i>	7	15	12,33	1,714

Rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan adalah 11,53 (*pre-test*) dan 12,33 (*post-test*). Secara deskriptif, terlihat adanya peningkatan rerata

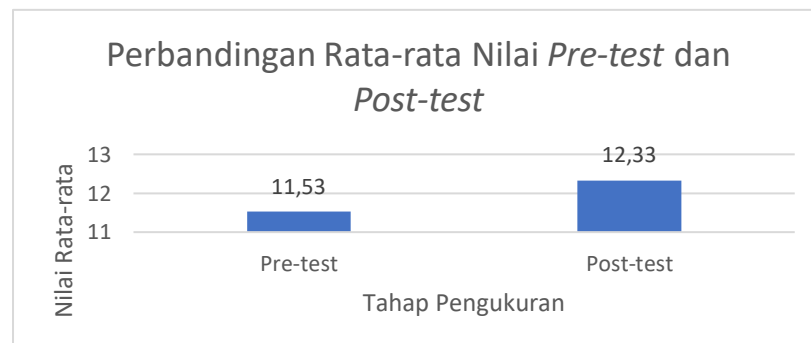
skor pengetahuan sebesar 0,8 poin. Perubahan nilai tersebut dianalisis dengan menggunakan hasil uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon ditunjukkan dalam tabel 3.

Tabel 3. Efektivitas Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Keterampilan Pengetahuan Masalah Kesehatan Mental dan Konseling Pada Mahasiswa Unires (n=43)

Indikator	N	Sig. (p)	Keterangan
Pengetahuan	43	0,067	Tidak Efektif (<i>H0 diterima</i>)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* tersebut tidak signifikan secara statistik dengan nilai $p=0,067$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan tidak terdapat

perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Perbandingan rerata nilai *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan dalam gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Mahasiswa

Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 11,53 menjadi 12,33 setelah pelatihan, meskipun

secara statistik tidak bermakna, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,067$ ($p>0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya kenaikan rerata skor pengetahuan setelah pelatihan konselor sebaya, namun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Berbeda dengan temuan Zhang *et al.* (2023) yang melaporkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi dukungan sebaya, penelitian ini tidak menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna secara statistik. Hal ini kemungkinan terkait dengan beberapa faktor dapat menjelaskan temuan ini. Pertama, mayoritas responden (95,3%) sudah pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental sebelum pelatihan. Hal ini mengindikasikan bahwa literasi kesehatan mental dasar pada peserta sudah relatif baik. Kondisi ini sejalan dengan temuan Martínez Libano *et al.* (2024) dan beberapa studi lain yang menunjukkan bahwa pada sebagian populasi mahasiswa, MHL sudah berada pada kategori sedang hingga tinggi sebelum intervensi, sehingga ruang peningkatan skor menjadi terbatas meskipun pemahaman konseptual bertambah.

Fenomena ini dikenal sebagai *ceiling effect*, yaitu ketika skor awal sudah cukup tinggi sehingga peningkatan yang dihasilkan dari intervensi yang diberikan tampak kecil (tidak bermakna) secara statistik. Fenomena ini dapat dipandang sebagai indikator positif sebagai tanda bahwa responden telah memiliki ketertarikan dan literasi yang baik sebelum pelatihan dilakukan (Staus *et al.*, 2021). Kesadaran terhadap isu kesehatan mental atau mental health literacy

(MHL) pada mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan MHL telah memberikan dampak positif yang nyata. Hasil kajian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental, penurunan stigma terhadap individu dengan gangguan mental, dan peningkatan niat untuk mencari pertolongan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis (Auliaurrohman & Wahyuni Widayanti, 2025; Seboka *et al.*, 2022). Beberapa penelitian lain mengaitkan MHL yang lebih tinggi dengan sikap lebih positif terhadap pencarian bantuan dan kesiapan mendukung teman yang mengalami masalah psikologis (Libano *et al.*, 2024; Nazari *et al.*, 2024). Literasi kesehatan yang sudah baik membuat intervensi terkait pengetahuan saja tidak cukup, perlu adanya intervensi yang lebih berfokus pada perubahan sikap dan perilaku agar dampak yang dirasakan terasa lebih nyata. Pelatihan dalam konteks ini kemungkinan lebih berperan sebagai penguatan (*refresher*) dan penyeragaman pengetahuan, bukan sebagai intervensi utama yang biasanya dibutuhkan bagi kelompok dengan literasi rendah.

Kedua, desain pelatihan dilaksanakan dalam satu hari penuh dari pagi hingga sore, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan kognitif (*mental fatigue*) bagi para peserta. Kunasegaran *et al.* (2023) menunjukkan bahwa mental fatigue setelah aktivitas kognitif yang

berkepanjangan berkaitan dengan penurunan performa kognitif, termasuk perhatian dan memori kerja. Kotnik et al. (2024) juga menemukan bahwa kelas teoretis dengan durasi panjang meningkatkan persepsi kelelahan mental, kebosanan, dan kantuk pada mahasiswa. Dalam situasi ini, meskipun materi pelatihan banyak dan berkualitas, kemampuan peserta untuk menyerap dan mempertahankan informasi baru dapat menurun pada sesi-sesi akhir hari. Temuan ini selaras dengan prinsip *spaced practice* atau *distributed practice* dalam pendidikan, yang menyatakan bahwa pembelajaran yang disebar dalam beberapa sesi dengan jeda yang cukup menghasilkan retensi memori jangka panjang yang lebih baik dibandingkan pembelajaran padat dalam satu sesi panjang (*massed practice*) (Jordan et al., 2020; Timmer et al., 2020). Pelatihan konselor sebaya kemungkinan akan lebih optimal bila disusun dalam beberapa pertemuan bertahap, disertai dengan latihan praktik dan *role play* yang lebih seimbang dengan pemberian teori dan diskusi.

Ketiga, penelitian ini hanya mengukur satu luaran, yakni pengetahuan, dan belum mengevaluasi aspek sikap maupun keterampilan praktis konseling. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya sering kali memberikan dampak yang kuat terutama pada dimensi non-kognitif, seperti peningkatan kepercayaan diri, empati, *sense of belonging*, dan kompetensi komunikasi (Grégoire et al., 2024; Parmar et al., 2025). Program *peer-support* berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan kesiapan membantu sesama mahasiswa, meskipun besarnya efek bervariasi antar populasi. Zhang et al. (2023)

dalam meta-analisisnya menyatakan bahwa intervensi berbasis dukungan sebaya efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait kesehatan mental serta mengurangi distres psikologis pada mahasiswa universitas. Syafini Idris & Ku Johari (2024) melaporkan bahwa pelatihan konselor sebaya meningkatkan persepsi positif dan kepercayaan diri, mengembangkan kemampuan komunikasi dan sosial, serta mendorong pembentukan karakter kepemimpinan dan empati antar teman sebaya. Pelatihan ini kemungkinan justru memberikan dampak positif pada aspek selain pengetahuan yaitu sikap, keterampilan, kepercayaan diri atau aspek lainnya yang belum dianalisis oleh pengukuran kuantitatif pengetahuan saja.

Hasil penelitian ini konsisten dengan literatur intervensi *peer-led* internasional, yang menyebutkan bahwa efektivitas program berbasis teman sebaya terhadap luaran kesehatan mental sering kali bervariasi dan tidak selalu kuat secara statistik (Brinsley et al., 2025; Chow et al., 2024). Hasil program *peer support* yang bervariasi tersebut, dari sisi implementasi, dinilai tetap menjanjikan karena dapat diterima dengan baik oleh peserta dan relatif mudah diintegrasikan dalam ekosistem kampus.

Penelitian ini, dari sisi konteks, memiliki keunikan karena dilakukan pada mahasiswa asrama Unires yang hidup di lingkungan berdisiplin dan berorientasi keagamaan. *Scoping review* oleh Chow et al. (2024) menekankan bahwa sebagian besar intervensi *peer-led* di LMIC dilakukan di sekolah umum, komunitas, atau fasilitas kesehatan, bukan di asrama kampus yang terstruktur. Penelitian ini menambah variasi konteks penerapan pelatihan konselor

sebayu dan dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan program serupa di asrama mahasiswa lain.

Hasil penelitian ini, secara praktis, memberikan beberapa implikasi: 1) pelatihan konselor sebaya tetap bermanfaat sebagai upaya penguatan literasi dan peran dukungan sebaya, terutama bila dikembangkan sebagai program berkelanjutan dengan penekanan pada praktik dan *supervise*, 2) desain pelatihan ke depan perlu mempertimbangkan pembagian sesi (*spaced learning*), penambahan *role play*, simulasi kasus, dan sesi refleksi, sesuai rekomendasi literatur terkait efektivitas intervensi *peer-led* (Grégoire *et al.*, 2024; Nazari *et al.*, 2024), 3) pengukuran luaran selanjutnya sebaiknya tidak hanya mencakup pengetahuan, tetapi juga sikap, keterampilan konseling, dan indikator kesehatan mental mahasiswa (misalnya stres, kecemasan, dan *help-seeking*).

Beberapa keterbatasan penelitian ini: 1) Tidak ada kelompok kontrol, sehingga sulit menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain di luar pelatihan, 2) Waktu pengukuran hanya segera setelah pelatihan, sehingga tidak dapat menilai retensi pengetahuan jangka menengah dan Panjang 3) Luaran terbatas pada pengetahuan, tidak mencakup sikap dan keterampilan praktis, sehingga gambaran dampak pelatihan belum menyeluruh. 4) Desain pelatihan satu hari penuh berpotensi memicu kelelahan mental yang dapat menurunkan retensi materi.

KESIMPULAN

Pelatihan konselor sebaya yang dilaksanakan secara tatap muka satu hari penuh pada mahasiswa asrama Unires Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan adanya

peningkatan rerata skor pengetahuan tentang konseling masalah kesehatan mental, namun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Tingginya pengetahuan awal peserta dan potensi kelelahan kognitif akibat jadwal pelatihan yang padat diduga berkontribusi terhadap hasil ini.

Meskipun demikian, pelatihan tetap berpotensi bermanfaat sebagai sarana penguatan dan penyeragaman pengetahuan konseling kesehatan mental bagi calon konselor sebaya di lingkungan asrama.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, pelatihan konselor sebaya disarankan tidak hanya dilaksanakan dalam satu sesi intensif sehari penuh, tetapi dikembangkan menjadi program yang berkelanjutan dengan penyampaian materi secara bertahap. Pola ini diharapkan memberi waktu bagi peserta untuk memahami dan lebih menguatkan retensi dari materi yang diperoleh. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan pengukuran aspek sikap, efikasi diri, dan keterampilan konseling dengan memberikan sesi praktik konseling, *role play*, dan simulasi kasus, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Penggunaan kelompok kontrol penting untuk mendapatkan gambaran efek intervensi yang lebih objektif, serta pemilihan instrumen penilaian dengan variasi tingkat kesulitan soal perlu dipertimbangkan untuk meminimalkan risiko *ceiling effect*.

DAFTAR PUSTAKA

Alawiyah, D., & Anggraeni Alwi, C. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap

- Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2). [Http://Journal.laimsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar](http://Journal.laimsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar)
- Auliaurrohman, A., & Wahyuni Widayanti, A. (2025). The Level Of Mental Health Literacy Among Medical Students Of Universitas Gadjah Mada: A Study Using Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version For Adults (Mhlq-Sva). In *Academic Hospital Journal* (Vol. 7, Issue 1). Www.Journal.Ugm.Ac.Id/Ahj
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2023). Determinants Of Wellbeing In University Students: The Role Of Residential Status, Stress, Loneliness, Resilience, And Sense Of Coherence. *Current Psychology*, 42(23), 19699-19708. <https://doi.org/10.1007/S12144-022-03125-8>
- Brinsley J, Dkk. (2025). Effectiveness Of Peer-Led Health Behaviour Interventions On Adolescents' Mental Health And Wellbeing: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Scientific Reports*, 15, 1053. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-01053-8>
- Chow D, Matungwa Dj, Blackwood Er, Pronyk P, Dow D. (2024). A Scoping Review On Peer-Led Interventions To Improve Youth Mental Health In Low-And Middle-Income Countries. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, E1. <https://doi.org/10.1017/Gmh.2024.149>
- De Beer, C. R. M., Vermeiren, R. R. J. M., Nooteboom, L. A., Kuiper, C. H. Z., Groenendijk, J. C. M. L., De Vreugd, M., & Van Domburgh, L. (2025). A Balancing Act: Integrating The Expertise Of Youth Peer Workers In Child And Adolescent Mental Health Services. *European Child And Adolescent Psychiatry*, 34(1), 327-339. <https://doi.org/10.1007/S00787-024-02498-4>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. <https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- Grégoire S, Beaulieu F, Lachance L, Bouffard T, Vezeau C, Perreault M. (2024). An Online Peer Support Program To Improve Mental Health Among University Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of American College Health*, 72(7), 2001-2013. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2099224>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Jordan, J., Wagner, J., Manthey, D. E., Wolff, M., Santen, S., & Cico, S. J. (2020). Optimizing Lectures From A Cognitive Load Perspective. *Aem Education And Training*, 4(3), 306-312. <https://doi.org/10.1002/Aet2.10389>
- Kotnik P, Roelands B, Bogataj Š. (2024). Prolonged Theoretical Classes Impact Students' Perceptions: An Observational Study. *Frontiers In Psychology*, 15, 1278396.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1278396>
- Kunasegaran, K., Ismail, A. M. H., Ramasamy, S., Gnanou, J. V., Caszo, B. A., & Chen, P. L. (2023). Understanding Mental Fatigue And Its Detection: A Comparative Analysis Of Assessments And Tools. *Peerj*, 11. <https://doi.org/10.7717/Peerj.15744>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia>
- Martínez Libano J, Osorio Arévalo D, Soto Valdivia A, Barahona-Fuentes G, Iturra Lara R. (2024). University Students Mental Health Literacy: A Systematic Review. *Health Leadership And Quality Of Life*, 3(341). <https://doi.org/10.56294/HL2024.341>
- Muflih, M. I., & Iman, M. (2022). 70 | Jiegc Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling. *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling*, 3(2), 70-81.
- Murphy, R., Huggard, L., Fitzgerald, A., Hennessy, E., & Booth, A. (2024). A Systematic Scoping Review Of Peer Support Interventions In Integrated Primary Youth Mental Health Care. *Journal Of Community Psychology*, 52(1), 154-180. <https://doi.org/10.1002/Jcop.23090>
- Nazari A, Garmaroudi G, Rabiei M. (2024). A Systematic Review: Increasing Mental Health Literacy In Students Through "The Guide." *Discover Psychology*, 4, 96. <https://doi.org/10.1007/S4402-024-00219-1>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, Student Burnout And Study Engagement - A Cross-Sectional Comparison Of University Students Of Different Academic Subjects. *Bmc Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-025-02602-6>
- Parmar Js, Dkk. (2025). The Impact Of A Peer Support Program On The Social And Emotional Wellbeing Of Postgraduate Health Students During Covid-19: A Qualitative Study. *Education Sciences*, 15(3), 273. <https://doi.org/10.3390/Educsci15030273>
- Petersen, K. J., Qualter, P., Humphrey, N., Damsgaard, M. T., & Madsen, K. R. (2023). With A Little Help From My Friends: Profiles Of Perceived Social Support And Their Associations With Adolescent Mental Health. *Journal Of Child And Family Studies*, 32(11), 3430-3446. <https://doi.org/10.1007/S10826-023-02677-Y>
- Rafiola, R. H., Sari, P., Smith, M. Bin, Siregar, K. I., & Tuasikal, J. M. S. (2022). *Pemberdayaan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Penanganan Masalah Remaja* (Vol. 01, Issue 01).
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic Stress And Suicidal Thinking Among Medical Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/Ijerp13020212>

- Russell Ng, Rodney T, Peterson Jk, Baker A, Francis L. (2025). Nurse-Led Mental Health Interventions For College Students: A Systematic Review. *Preventing Chronic Disease*, 22, E17. <https://doi.org/10.5888/pcd22.240200>
- Shalaby Rah, Agyapong Vio. (2020). Peer Support In Mental Health: Literature Review. *Jmir Mental Health*, 7(6), E15572. <https://doi.org/10.2196/15572>
- Staus, N. L., O'connell, K., & Storksdieck, M. (2021). Addressing The Ceiling Effect When Assessing Stem Out-Of-School Time Experiences. In *Frontiers In Education* (Vol. 6). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.690431>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). *Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa* (Vol. 8, Issue 1).
- Supini, P., Gandakusumah, A. R., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jerumi: Journal Of Education Religion And Multidiciplinary*, 2(1).
- Syafini Idris, M. H., & Ku Johari, K. S. (2024). Perception And Self-Efficacy Of Students In The Peer Mentoring Program (Prs). *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 14(6). <https://doi.org/10.6007/ijarbs/V14-I6/21778>
- Timmer, M. C. J., Steendijk, P., Arend, S. M., & Versteeg, M. (2020). Making A Lecture Stick: The Effect Of Spaced Instruction On Knowledge Retention In Medical Education. *Medical Science Educator*, 30(3), 1211-1219. <https://doi.org/10.1007/S40670-020-00995-0>
- Ulfah. (2023). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Ulfah, & Arifudin, O. (2020). Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum Dan Ilmiah)*, 1(2).
- Unicef Indonesia. (2024). *Adolescent-Strategy. Ringkasan Kebijakan/Laporan Terkait Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia*
- Varadhila Peristianto, S., & Widyana, R. (2025). *Organizational Involvement, Academic Procrastination, And Emotional Exhaustion In College Students*. 27(1), 1693-2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.V27i1.4008>
- Widihapsari, I. A., & Susilawati, L. Kadek. (2018). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 5, Issue 1).
- Zhang, X., Yue, H., Hao, X., Liu, X., & Bao, H. (2023). Exploring The Relationship Between Mental Health Literacy And Psychological Distress In Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Preventive Medicine Reports*, 33. <https://doi.org/10.1016/J.Pmedr.2023.102199>