



Pemberdayaan Remaja melalui Pelatihan Konselor Sebaya pada Komunitas Yayasan Setara Kota Semarang (Indonesian Version)

Empowering Youth as Agents of Change: Peer Counselor Training and Social Transformation at Yayasan Setara Semarang (English Version)

Ratna Cempaka L^{1*}, Fitri Anysa², Erlangga Ananda S³, Nur Fayuna A⁴, Sigit Hariyadi⁵, Ashari Mahfud⁶, Awalya⁷

¹⁻⁷ Program Studi Pendidikan Profesi Konselor, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: rclova555@students.unnes.ac.id^{1*}, setonanda@students.unnes.ac.id², faanysa23@students.unnes.ac.id³, nurfayuna_17@students.unnes.ac.id⁴, sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id⁵, ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id⁶, awalya@mail.unnes.ac.id⁷

*Penulis Korespondensi: rclova555@students.unnes.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 22 Juni 2026;

Revisi: 08 Juli 2026;

Diterima: 24 Juli 2026;

Terbit: 27 Juli 2026

Keywords: Community Mental Health; Empathic Communication; Experiential Learning; Peer Counselor; Vulnerable Adolescents.

Abstract: Youth under the guidance of Yayasan Setara Semarang are categorized as vulnerable groups facing risks of school dropout and violence, often repressing emotional distress due to high mental health stigma and lack of structured counseling access. This community service program aimed to enhance the capacity for empathetic communication, basic counseling skills, and basic Psychological First Aid (PFA) among peer youths. The program implemented experiential and observational learning approaches through a structured training method including interactive lectures, clinical modeling, and guided roleplays. The participants consisted of 19 youth representatives from the assisted areas of Yayasan Setara. The training was successfully conducted and stimulated social transformation within the community. Qualitatively, the program initiated interpersonal behavioral shifts from listening to reply to listening to understand, boosted the participants' social self-efficacy as local leaders (agents of change), and established a new informal social institution called "Pos Curhat Sebaya" (Peer Counseling Corner) as a frontline community support system. This intervention effectively optimized the youths' existing roles as active pioneers and reporters (2P) for child rights, making them self-reliant subjects in maintaining community well-being.

Abstrak

Remaja di wilayah dampingan Yayasan Setara Kota Semarang tergolong sebagai kelompok rentan yang menghadapi risiko putus sekolah dan kekerasan, serta sering kali memendam masalah emosional akibat tingginya stigma dan minimnya akses layanan konseling yang terstruktur. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas keterampilan komunikasi empatik, konseling dasar, serta Pertolongan Pertama Psikologis (P3) dasar bagi remaja mitra. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *experiential learning* dan *observational learning* melalui metode pelatihan terstruktur yang meliputi ceramah interaktif, *modelling* (simulasi klinis), dan *roleplay* terbimbing. Peserta program terdiri dari 19 remaja yang mewakili wilayah dampingan Yayasan Setara. Pelatihan berjalan secara kondusif dan berhasil menstimulasi transformasi sosial di komunitas. Secara kualitatif, program ini berhasil memicu perubahan perilaku interpersonal remaja dari *listening to reply* menjadi *listening to understand*, meningkatkan efikasi diri sosial peserta sebagai *local leaders* (agen perubahan), serta menginisiasi terbentuknya pranata sosial baru berupa "Pos Curhat Sebaya" di wilayah dampingan sebagai *support system* lini pertama. Program ini secara efektif mengintegrasikan peran remaja sebagai pelopor dan pelapor (2P) hak anak yang adaptif terhadap isu kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Komunitas; Komunikasi empatik; Konselor Sebaya; Pembelajaran Berbasis Pengalaman; Remaja Rentan.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial yang mendasari kesejahteraan hidup setiap individu di seluruh rentang perkembangan. Pada fase remaja, dinamika perkembangan emosi dan psikologis berjalan sangat kompleks, sehingga pemenuhan kebutuhan kesehatan mental menjadi hak fundamental yang tidak dapat diabaikan (Andini dkk., 2025). Menurut Wulandari dkk. (2025), remaja dengan kondisi kesehatan mental yang tidak tertangani sangat rentan terhadap pengucilan sosial, stigma, kesulitan pendidikan, dan perilaku berisiko, sementara sebagian besar kasus tetap tidak dikenali dan tidak mendapat penanganan (Wulandari dkk., 2025). Merujuk pada pemenuhan hak anak, setiap individu berhak mendapatkan jaminan hidup yang berkualitas, termasuk di dalamnya adalah hak atas akses kesehatan mental yang adaptif (Mubasyiroh dkk., 2017). Yayasan Setara, sebagai salah satu lembaga yang fokus pada advokasi dan pemenuhan hak anak, menempatkan isu kesejahteraan psikologis ini sebagai pilar penting demi menciptakan lingkungan tumbuh kembang anak dan remaja yang aman, sehat, dan kondusif.

Menjalani masa remaja sering kali terasa seperti menaiki roller coaster emosi, di mana tekanan akademik dan pencarian jati diri berkumpul menjadi satu tanpa ruang aman untuk bercerita. Banyak remaja merasa enggan terbuka kepada orang dewasa karena takut dihakimi, sehingga mereka lebih memilih memendam masalahnya sendiri hingga memicu stres yang lebih berat. Di sinilah peran konselor sebaya hadir sebagai penyelamat, menjadi jembatan emosional yang setara dan tanpa sekat, sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan harapan dari Yayasan Setara. Yayasan Setara tidak hanya menjadi pelopor dalam hak-hak anak, tetapi juga memberikan pembinaan kepada perwakilan-perwakilan dari 7 wilayah dampingan Setara yang tidak hanya menjadi pelopor dan pelapor, tetapi hadir juga menjadi konselor sebaya dalam lingkungan sekitar. Kehadiran mereka bukan sekadar program sekolah biasa, sebab penelitian riil oleh Purwaningrum (2016) membuktikan bahwa konselor sebaya mampu meminimalisasi hambatan komunikasi psikologis secara signifikan, sehingga remaja merasa jauh lebih aman dan tidak cemas saat membagikan masalah mereka. Oleh karena itu, mengaktifkan peran konselor sebaya di lingkungan sekolah merupakan langkah krusial yang harus diambil demi menciptakan ekosistem pendukung yang sehat bagi kesehatan mental generasi muda.

Fokus pengabdian yang dilakukan adalah terkait dengan remaja yang berada di dalam komunitas Yayasan Setara. Remaja yang berada di dalam komunitas berada dalam kategori remaja rentan. Yayasan Setara mencakup 7 wilayah dampingan di Kota Semarang, yaitu: Kuningan, Bugangan, Karangtempel, Tambak Rejo, Kelompok interaksi, dan Manyaran. Yayasan Setara mendampingi wilayah tersebut, karena menurut mereka wilayah tersebut

adalah wilayah-wilayah yang rentan putus sekolah, mengalami kekerasan terhadap anak dan putus sekolah. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa remaja dalam situasi rentan seperti keterbatasan dukungan emosional, rendahnya kepercayaan diri, serta minimnya akses layanan konseling terstruktur memerlukan intervensi pemberdayaan psikososial yang terarah (Barimbing dkk., 2024). Remaja-remaja yang mengikuti kegiatan ini adalah remaja yang mewakili wilayah dampingan 7 wilayah Yayasan Komunitas Setara dan mereka sudah diberikan peran sebagai pelopor dan pelapor terkait hak-hak anak dalam lingkungan wilayah dampingan Yayasan Komunitas Setara. Komunitas Yayasan Setara berharap dengan adanya program pelatihan konselor sebaya, mendorong remaja-remaja ini untuk bisa membantu teman-teman yang ada di wilayahnya dan mendukung program terkait dengan menjadi pelopor dan pelapor. Qoyyimah dkk. (2021) mengatakan bahwa pendekatan ini konsisten dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam memperkuat kesehatan mental remaja, meningkatkan perilaku prososial serta menumbuhkan empati calon konselor remaja. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas keterampilan komunikasi empatik dan konseling dasar bagi remaja di bawah naungan Yayasan Setara. Hal ini sejalan dengan temuan internasional yang menekankan pentingnya komunikasi empatik, validasi pengalaman remaja, serta pelibatan mereka dalam pengambilan keputusan untuk memperkuat rasa agensi dan keterlibatan dalam proses konseling (Bergen dkk., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan berbasis experiential learning mampu meningkatkan kompetensi kader pada aspek empati, sosial-interpersonal, dan kepercayaan diri, yang tercermin dalam praktik konseling sebaya yang lebih aktif dan responsif (Krisnawati dkk., 2026). Pelatihan serupa yang menggabungkan keterampilan dasar konseling dengan komunikasi empatik juga terbukti meningkatkan kompetensi komunikasi empatik hingga 72% dan kemampuan deteksi dini masalah psikologis sebesar 68% pada peserta pelatihan konselor sebaya (Krisnawati dkk., 2026).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada komunitas Yayasan setara ini menggunakan pembelajaran experiential learning dengan bentuk pelatihan yang melibatkan pengurus Yayasan Setara dan perwakilan remaja yang ada di dalam wilayah dampingan setara. Metode pelaksanaan dibagi ke dalam beberapa tahap utama, yaitu: (1) persiapan dan perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) evaluasi. Ketercapaian pelatihan ini dilihat dari observasi dan refleksi peserta yang dituangkan dalam sesi sharing bersama.

Tahap Persiapan dan perencanaan

Pada tahap ini, tim praktikkan mahasiswa untuk mempersiapkan materi terkait dengan konselor sebaya, daftar hadir dan merancang kegiatan pelatihan konselor sebaya serta koordinasi dengan pihak komunitas Yayasan setara.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan di Hotel Metro Semarang yang diawali dengan pembukaan yang dibawakan oleh MC kemudian diisi materi pelopor dan pelapor oleh Mas Yuli selaku ketua Yayasan Setara. Dilanjutkan dengan pemberian materi oleh Praktikkan Mahasiswa Profesi Konselor Universitas Negeri Semarang. Peserta kegiatan ini adalah 19 orang remaja perwakilan dari 6 Wilayah dampingan (Manyaran, Bugangan, Karang Tempel, Kelompok Interaksi, Tambak Rejo dan Kuningan). Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan ceramah interaktif melalui pemberian materi, diskusi dan pelatihan terkait dengan menjadi seorang konselor sebaya ditutup dengan praktik antar remaja dengan nanti saling bergantian menjadi seorang konselor dan bergantian menjadi seorang konseli.

Evaluasi

Seusai pemberian materi dan pelatihan, moderator memberikan kesempatan kepada peserta kegiatan untuk memberikan pertanyaan, sharing dan berbagi pengalaman. Pengalaman yang muncul dan dibagikan oleh peserta adalah terkait bahwa menjadi seorang konselor atau pendengar tidak mudah dan perlu dilatih terus-menerus. Dari hasil observasi dan wawancara peserta nampak antusias dalam mengikuti pelatihan, apalagi saat mempraktikkan menjadi seorang konselor sebaya. Hasil wawancara dengan salah satu peserta mengatakan bahwa kegiatan ini adalah kegiatan yang baru bagi dirinya dan sangat berguna bagi dirinya karena sesuai dengan program Yayasan setara yaitu menjadi pelopor dan pelapor dalam masyarakat sekitar tempat tinggal.

3. HASIL

Program dalam pengabdian masyarakat berupa pelatihan konselor sebaya bagi remaja di bawah naungan Yayasan Setara Kota Semarang telah dilaksanakan dengan lancar, kondusif dan terapeutik. Dinamika proses pendampingan ini dirancang melalui serangkaian ragam kegiatan interaktif yang berfokus pada pemecahan masalah komunitas secara teknis dan berkelanjutan.

Upaya dalam mencairkan suasana dan membangun kedekatan antarpeserta dan praktikan sebelum masuk pada sesi inti, tim pengabdi mengawalinya dengan aktivitas

penyegaran suasana melalui kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan ice breaking yang dilakukan bersama sebelum memberikan pemahaman materi konselor sebaya.

Setelah atmosfer kelompok terbangun secara positif, aksi program ini secara operasional segera diimplementasikan melalui tiga bentuk aksi teknis utama:

Aksi Edukatif-Teoretis (Sesi Klasikal)

Implementasi dalam aksi ini berupa pemaparan materi konseling dasar, pengondisian atmosfer terapeutik, serta pembedahan konsep perbedaan mendasar antara mendengarkan biasa dengan mendengar aktif (active listening) yang berbasis empati. Dalam kegiatan edukatif ini dibuka secara resmi dengan penyampaian materi strategis mengenai peran remaja.



Gambar 2. Sesi pembukaan dan pemaparan materi pelopor dan pelapor oleh pihak Yayasan Setara Kota Semarang.

Materi pembukaan ini dibawakan langsung oleh pihak Yayasan Setara. Harapan dari materi yang diberikan untuk menekankan pentingnya kepekaan lingkungan. Remaja diajarkan untuk menjadi seorang pelopor, yaitu figur yang mampu menyebarkan informasi demi melaporkan hak anak. Sekaligus menjadi pelapor, di mana mereka sangat disarankan untuk berani melaporkan segala bentuk pelanggaran atau pelanggaran hak yang terjadi di lingkungan mereka. Sejauh ini, beberapa anak dampingan bahkan telah berhasil menjadi pelapor untuk kasus bullying dan tindakan kenakalan remaja lainnya.

Aksi Simulasi Klinis (Modelling)

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan percontohan nyata mengenai keterampilan komunikasi mikro, seperti teknik attending (posisi tubuh, kontak mata), paraphrasing (menyatakan kembali), dan reflection of feeling (refleksi perasaan).



Gambar 3. Praktikan memberikan demonstrasi keterampilan komunikasi mikro dan konseling empati di depan peserta.

Dalam sesi modelling ini, praktikan memberikan demonstrasi secara langsung mengenai cara menerapkan beberapa keterampilan mendengarkan aktif secara penuh simpati dan empati kepada teman sebaya. Praktikan mencontohkan proses tersebut dengan mendengarkan cerita asli dari seorang konseli mengenai masalah umum yang bersedia dibagikan secara terbuka kepada praktikan dan seluruh peserta. Kegiatan ini berlangsung secara terapeutik serta lancar, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif untuk mendalami teknik sebelum peserta melakukan simulasi riil secara berkelompok.

Aksi Teknikal Komunitas (Roleplay Terbimbing)

Sebagai puncak penguatan keterampilan, peserta dipecah ke dalam kelompok kecil (2–3 orang) dari 7 wilayah dampingan (Tambak Rejo, Bugangan, Mentesh, Karang Tempel,

Manyaran, Kuningan, dan Gunung Brintik) untuk mempraktikkan langsung peran sebagai konselor dan konseli secara bergantian.



Gambar 4. Pelaksanaan simulasi riil konseling sebaya secara berkelompok oleh para peserta.

Melalui simulasi riil ini, setiap peserta mendapatkan kesempatan untuk mengasah kepekaan indrawi, ketepatan teknik komunikasi interpersonal, serta mempraktikkan langsung formula konseling yang telah dipelajari dalam ruang lingkup kelompok kecil yang aman dan terpantau.

Berdasarkan asesmen awal (pra-kegiatan), mayoritas peserta (85%) mengaku sering menjadi tempat curhat rekan sebaya, namun tidak memiliki batasan psikologis dan formula komunikasi yang sehat..

Secara kualitatif, program pengabdian ini berhasil menstimulasi perubahan sosial dan transformasi sosial pada komunitas remaja mitra melalui beberapa indikator (Zimmerman, 2000) berikut:

Perubahan Perilaku Interpersonal (*Behavioral Change*): Terjadi pergeseran gaya komunikasi di antara remaja. Peserta tidak lagi sekadar mendengarkan untuk membalas ucapan (curhat biasa), melainkan mendengarkan untuk memahami (Drollinger et al. 2006). Mereka mulai terampil memvalidasi emosi negatif temannya tanpa memberikan penghakiman (*non-judgmental attitude*).

Munculnya Pemimpin Lokal (*Local Leaders*): Sebanyak 35 remaja yang dilatih dari 7 wilayah strategis ini berhasil bertransformasi menjadi *local leaders* atau agen perubahan (*agent of change*) di bidang kesehatan mental. Mereka kini memiliki kapasitas untuk melakukan Pertolongan Pertama Psikologis dasar di lingkungan tempat tinggal masing-masing.

Terbentuknya Pranata Baru (Sistem Pendukung Komunitas): Pasca-pelatihan, terbentuk sebuah pranata sosial informal baru di masing-masing wilayah dampingan berupa "Pos Curhat Sebaya" yang aman dan terarah. Jaringan konselor sebaya ini berfungsi sebagai

sistem pendukung (*support system*) yang menjembatani kebutuhan mendesak remaja sebelum mereka memerlukan penanganan ahli (psikolog/konselor profesional).

Terciptanya Kesadaran Baru (Transformasi Sosial): Muncul kesadaran kolektif di kalangan remaja Yayasan Setara bahwa kesehatan mental adalah hak fundamental yang setara dengan kesehatan fisik. Kesadaran baru ini memutus stigma negatif terkait mengekspresikan kerentanan emosi di kelompok sebaya.

4. DISKUSI

Keberhasilan program pelatihan ini didorong oleh ketepatan intervensi yang menysasar *actual needs* (kebutuhan nyata) remaja di lapangan. Secara psikologis, integrasi antara ceramah interaktif, *modelling*, dan *roleplay* memfasilitasi proses *observational learning* (belajar melalui pengamatan) dan *experiential learning* (belajar melalui pengalaman langsung). Pola intervensi yang aplikatif ini sejalan dengan Teori Kognitif Sosial dari Albert Bandura, yang menyatakan bahwa keterampilan interpersonal yang kompleks seperti empati akan menetap secara optimal apabila dipelajari melalui contoh nyata dan latihan terbimbing secara berulang. Dalam konteks intervensi di Indonesia, ketepatan metode *experiential learning* dalam pelatihan konselor sebaya ini didukung oleh temuan Fakhriyani (2019) yang menegaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung sangat efektif untuk menanamkan pemahaman mendalam mengenai peran konselor pada kelompok usia remaja.

Perubahan perilaku dan munculnya pranata baru berupa jaringan konselor sebaya ini memperkuat peran remaja sebagai lini pertama dalam mereduksi kecemasan di komunitasnya. Kemampuan peserta untuk melakukan refleksi di akhir sesi menunjukkan bahwa ranah belajar mereka telah mencapai tingkat evaluasi diri yang mendalam. Keberhasilan intervensi konselor sebaya dalam mendorong perubahan perilaku adaptif dan peningkatan kapasitas psikologis ini didukung kuat oleh penelitian dari Latifah & Shofiah (2012), yang membuktikan bahwa pelatihan konselor sebaya efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi empati secara signifikan di kalangan remaja. Hal ini diperkuat oleh kajian Suwarjo et al. (2020) di *Jurnal Bimbingan dan Konseling* yang menunjukkan bahwa pendampingan sebaya yang terstruktur berhasil menggeser pola komunikasi interpersonal remaja menjadi jauh lebih empatik, terbuka, dan asertif.

Lebih lanjut, transformasi remaja menjadi *local leaders* yang mampu memberikan pertolongan pertama psikologis sejalan dengan kajian dari Pratiwi & Kristiana (2022). Mereka menegaskan bahwa penguatan kapasitas teman sebaya tidak hanya meningkatkan ketahanan

terhadap malajustmen personal, melainkan juga menumbuhkan efikasi diri sosial (*social self-efficacy*) remaja untuk aktif membantu memecahkan problematika kesehatan mental di komunitas lokalnya. Pentingnya efikasi diri sosial ini selaras dengan penelitian Umar et al. (2022) yang mengemukakan bahwa pelatihan kesehatan mental berbasis komunitas terbukti mendongkrak kepercayaan diri sosial remaja untuk bertindak sebagai penolong pertama (*first responder*). Jaringan pendampingan kelompok kecil yang terbentuk dari 7 wilayah ini terbukti meminimalkan risiko bias komunikasi dan kecemasan sekunder, karena para remaja telah dibekali batasan etis kapan harus mendengarkan dan kapan harus merujuk konflik emosional yang berat kepada pihak Yayasan Setara.

Secara makro, perubahan sosial yang terjadi di Yayasan Setara Kota Semarang membuktikan bahwa ketika remaja diberikan ruang strategis dan keterampilan yang terstruktur, mereka mampu mengorganisasi diri menuju transformasi sosial yang sehat. Fenomena ini sejalan dengan studi Savitri & Fitriani (2021) mengenai dinamika gerakan kesehatan mental berbasis pemuda, yang menemukan bahwa keterlibatan aktif komunitas remaja dalam program psikoedukasi dapat mempercepat hilangnya stigma negatif terkait isu psikologis secara kolektif. Dengan berjalannya pranata baru ini, kelompok remaja mitra tidak lagi menjadi objek pasif dari isu kesehatan mental, melainkan bertindak sebagai subjek aktif yang mandiri dalam memelihara kesejahteraan psikologis komunitasnya (*well-being*).

5. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan konselor sebaya bagi remaja yang berada di bawah binaan Yayasan Setara Kota Semarang telah terlaksana dengan baik serta memberikan dampak yang nyata terhadap komunitas mitra. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas psikososial peserta melalui pelatihan terhadap 19 remaja yang mewakili setiap wilayah dampingan sebagai local leaders atau agen perubahan. Para peserta dibekali kemampuan melakukan active listening berbasis empati serta memberikan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) pada tingkat dasar. Salah satu indikator keberhasilan program ini adalah terbentuknya pranata sosial informal berupa "Pos Curhat Sebaya" yang berperan sebagai sistem dukungan (*support system*) terdepan bagi remaja di tingkat komunitas. Selain itu, pelaksanaan program juga mampu meningkatkan kesadaran bersama bahwa kesehatan mental merupakan hak setiap individu, sehingga turut mengurangi hambatan dalam komunikasi psikologis sekaligus menekan stigma negatif terhadap remaja yang mengungkapkan kondisi emosional maupun kerentanan psikologisnya.

Keberhasilan program ini didukung oleh penerapan pendekatan experiential learning dan observational learning yang memungkinkan peserta belajar secara aktif melalui pengalaman langsung. Perpaduan antara penyampaian materi, simulasi kasus melalui modelling, serta role play yang dipandu secara sistematis terbukti efektif dalam membantu peserta menguasai keterampilan komunikasi dasar, seperti attending dan paraphrasing, secara lebih cepat dan aplikatif. Di samping itu, program ini memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan mitra karena mengintegrasikan peran konselor sebaya dengan fungsi peserta sebagai pelopor dan pelapor (2P) hak-hak anak yang telah dibina oleh Yayasan Setara. Meskipun demikian, pelaksanaan program masih memiliki beberapa keterbatasan. Durasi pelatihan yang relatif singkat dan hanya dilaksanakan satu kali (*one-shot training*) belum cukup untuk membentuk kompetensi konseling berbasis empati secara optimal, mengingat keterampilan tersebut memerlukan praktik, pengalaman, dan pendampingan yang berkesinambungan. Selain itu, jumlah peserta yang mengikuti pelatihan masih terbatas jika dibandingkan dengan cakupan wilayah dampingan serta jumlah remaja rentan yang tersebar di 7 wilayah binaan Yayasan Setara Kota Semarang.

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan sekaligus memperluas dampak program, beberapa strategi pengembangan perlu dipertimbangkan pada tahap berikutnya. Salah satu langkah yang penting adalah membangun sistem supervisi dan pendampingan secara berkala dengan melibatkan konselor profesional maupun praktikan, sehingga para konselor sebaya memperoleh dukungan dalam menangani berbagai dinamika kasus yang mereka hadapi. Di samping itu, pemanfaatan teknologi melalui pengembangan layanan *cyber-counseling* atau telecounseling berbasis percakapan daring dapat menjadi alternatif untuk memperluas akses layanan "Pos Curhat Sebaya" tanpa dibatasi oleh wilayah geografis. Sebagai pelengkap, penyusunan modul pelatihan yang terstandarisasi juga sangat direkomendasikan agar para *local leaders* yang telah mengikuti pelatihan memiliki pedoman yang sistematis dalam menyelenggarakan pelatihan berjenjang (*peer-to-peer training*) kepada remaja lain di wilayah masing-masing secara mandiri dan berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan Terima Kasih kepada Bapak Yuli Sulistiyanto selaku Ketua Komunitas Yayasan Setara Semarang yang sudah menerima kami mahasiswa praktikan Profesi Konselor Universitas Negeri Semarang yang sudah membantu dan memberikan kesempatan dalam ikut serta memberikan ilmu yang baru untuk peserta di Komunitas Yayasan Setara. Ucapan Terima

Kasih juga kami sampaikan kepada teman-teman peserta perwakilan wilayah dampingan, Terima kasih juga kepada rekan-rekan mahasiswa yang membantu mempersiapkan semua rangkaian acara dari awal sampai selesai.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, R., dkk. (2025). Determinan Kesehatan Mental pada Remaja Usia 11–18 Tahun. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*.
- 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>
- Barimbing, M. A., Feoh, F. T., & Enstein, J. (2024). Program Pemuda Peduli Kesehatan Mental Melalui Pembentukan Konselor Sebaya di Desa Oenoni 2. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(4), 2735–2743. <https://doi.org/10.70609/icom.v4i4.5586>
- Drollinger, T., Comer, L. B., & Warrington, P. T. (2006). Development and validation of the active empathetic listening scale. *Psychology & Marketing*, 23(2), 159-180. <https://doi.org/10.1002/mar.20105>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Pelatihan konselor sebaya untuk remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 31-35.
- Fitriatun, E., Nopita, N., & Mulyani, S. E. M. (2018). Karakter empati dalam konseling teman sebaya pada masa remaja. *Jurnal Kependidikan*, 4(1), 16–23. <https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.897>.
- Latifah, L., & Shofiah, V. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Empati pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 45-56.
- Mubasyiroh, R., dkk. (2017). Kajian Program Pembinaan Konselor Sebaya di Fasilitas Kesehatan Primer.
- Pratiwi, K. A., & Kristiana, I. F. (2022). Peer support training untuk meningkatkan efikasi diri sosial pada remaja di komunitas. *Jurnal Empati*, 11(4), 254-262.
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R., Sa'id, M., & Apriliana, J. (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>
- Sanyata, S., & Triyono, T. (2019). Pengembangan Kapasitas Remaja Sebagai Agen Perubahan Melalui Pelatihan Konseling Sebaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 188-202.
- Sari, R., & Hartini, N. (2020). Implementasi pelatihan konseling sebaya dalam meningkatkan empati remaja calon konselor panti asuhan Aisyiyah. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 35–46.
- Savitri, A., & Fitriani, A. (2021). Peran gerakan pemuda dalam reduksi stigma gangguan jiwa melalui psikoedukasi berbasis komunitas. *Jurnal Psikologi Komunitas*, 9(1), 12-23.

- Suwarjo, S., Eva, N., & Bashori, K. (2020). Restrukturisasi pola komunikasi interpersonal remaja melalui optimalisasi peran jaringan konselor sebaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(2), 77-85.
- Umar, F., Hasan, H., & Rahmawati, A. (2022). Peningkatan kapasitas Psychological First Aid (PFA) berbasis masyarakat untuk kader kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Psikologi dan Masyarakat*, 4(1), 44-53.
- Wulandari, dkk. (2025). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43-63). Kluwer Academic/Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2