



# SALAM

## Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i

P-ISSN: 2356-1459. E-ISSN: 2654-9050

Vol. 10 No. 3 (2023), pp.929-938

DOI: [10.15408/sjsbs.v10i3.32151](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v10i3.32151)

<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/index>



### Peningkatan Ketahanan Mental Remaja Melalui *Peer Group Counseling* Dalam Wadah Duta Remaja Sehat Jiwa\*

Betie Febriana<sup>1</sup>, Dwi Heppy Rochmawati<sup>2</sup>

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



[10.15408/sjsbs.v10i3.32151](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v10i3.32151)

#### Abstract

Adolescence is a stage of development that is very vulnerable to shocks. This shock can affect the mental resilience of adolescents. Very few students take advantage of the existence of BK to consult the conflicts they experience. Teenagers tend to prefer telling stories to their peers. So the peer counselor program is expected to be one of the programs that can be implemented to maximize mental health services in schools. In the community service program this time the team used the health promotion method with a peer approach to make a positive impact. as many as 15 students took part in this program in a forum for youth ambassadors who would become a place to vent for their friends. The material provided is mental health, spiritual values, deep breathing relaxation techniques and role play as a peer counselor. The results of the comparison are shown from the pre and post values, that is, before being given knowledge about peer counselors, adolescents were in the low category of 8 people, medium 6 people and 1 high person. Meanwhile, after being given education about peer counselors, the knowledge of adolescents increased to 8 people in the medium category, 7 people in the high category and none in the low category. The hope is that the counselor can become a bridge from professionals in dealing with the problems of their peers.

**Keyword:** Teenager; Mental; Peergroupcounseling; youthambassador; soul

#### Abstrak

Remaja adalah suatu tahap perkembangan yang sangat rentan mengalami guncangan. Guncangan ini dapat memengaruhi ketahanan mental remaja. Sedikit sekali siswa yang memanfaatkan keberadaan BK untuk mengkonsultasikan konflik yang mereka alami. Remaja cenderung lebih memilih bercerita terhadap dengan teman sebayanya. Maka program konselor sebaya diharapkan menjadi salah satu program yang dapat dilakukan guna memaksimalkan layanan kesehatan mental di sekolah. Pada program pengabdian masyarakat kali ini tim menggunakan metode dengan cara promosi Kesehatan dengan pendekatan melalui teman sebaya untuk memberikan pengaruh positif. sebanyak 15 siswa mengikuti program ini dalam wadah duta remaja yang akan menjadi tempat curhat untuk temannya. Materi yang diberikan adalah kesehatan mental, nilai spiritual, tehnik relaksasi napas dalam serta role play sebagai peer conselor. Hasil dari kegiatan ini diperoleh dari pre-post test yang menunjukkan data bahwa peserta mendapatkan nilai yang meningkat dari sebelum diberikan pengetahuan

---

\* Received: January 19, 2023, Revision: March 24, 2023, Published: July 29, 2023

<sup>1</sup> **Betie Febriana** adalah dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, e-mail : [betie.febriana@gmail.com](mailto:betie.febriana@gmail.com)

<sup>2</sup> **Dwi Heppy Rochmawati** adalah dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, e-mail : [Dwiheppyrochmawati@gmail.com](mailto:Dwiheppyrochmawati@gmail.com)

tentang konselor sebaya. Hasil perbandingan ditunjukkan dari nilai pre dan post yaitu sebelum diberi pengetahuan tentang konselor sebaya remaja berada dikategori rendah sebanyak 8 orang, sedang 6 orang dan tinggi 1 orang, sedangkan setelah diberikan Pendidikan tentang konselor sebaya pengetahuan remaja meningkat menjadi 8 orang dikategori sedang, 7 orang dikategori tinggi dan kategori rendah tidak ada. Harapannya, konselor dapat menjadi jembatan dari tenaga professional dalam menangani masalah teman sebayanya.

**Kata Kunci:** Remaja; Mental; Peergroupcounseling; Duta Remaja; Jiwa

## A. PENDAHULUAN

Remaja adalah kondisi peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berakhir dengan pendapaian kematangan mental, emosional, sosial dan juga fisik pada tiap individu.<sup>3</sup> Sedangkan menurut Santrok, remaja merupakan masa peralihan setiap individu yang dilihat dari aspek fisik, intelektual dan peran sosial.<sup>4</sup> Menurut Gelder, dkk perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah dan juga lingkungan keluarga. Faktor-faktor ini akan memberikan pengaruh buruk pada proses perkembangan emosi, mental dan juga perilaku yang akan mengakibatkan masalah kesehatan jiwa apabila tidak ditangani dengan baik, yaitu dengan cara pengenalan terhadap proses diri sendiri dan juga dukungan dari orang lain seperti keluarga, teman, atau saudara.<sup>5</sup>

Remaja merupakan tahapan peralihan yang mengakibatkan individu rentan mengalami masalah mental. Menurut (WHO), kesehatan mental remaja (usia 10 – 19 tahun) mencapai angka 16%. Secara global, depresi adalah pencetus dari suatu penyakit atau disabilitas yang terjadi pada remaja sedangkan bunuh diri menduduki posisi kematian ketiga di usia 15-19 tahun.<sup>6</sup> Kondisi kesehatan mental saat ini tentu saja akan berpengaruh pada resiliensi remaja.

Resiliensi remaja adalah proses individu dalam melakukan ketahanan saat mengalami masalah. Remaja yang memperoleh perlakuan tidak baik akan menghasilkan perkembangan yang baik karena mampu bertahan. Frutos dan Vicen mengatakan resiliensi remaja adalah proses bertahan dari tekanan hidup.<sup>7</sup> Sebagaimana yang diungkapkan Romeo peristiwa negatif akan memberikan dampak pengalaman yang mampu diaplikasikan dengan baik saat menemui situasi yang sama saat dewasa.<sup>8</sup> Sedangkan Dewi dan Cahyani menyampaikan tentang ketahanan mental bagi remaja karena resilien mampu membuat remaja menjadi lebih dewasa sedangkan

---

<sup>3</sup> Buku: 1. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1992).

<sup>4</sup> Buku: 2. Santrock, J. W, *Life-Span Development*. 7 Penyunt, (New York: Mc Graw Hill, 1999).

<sup>5</sup> Buku: 3. G, G. M., Lopez, I., & Andresen, J. J, *New Oxford Textbook Of*. (Inggris : *Oxford University Press*, 2003).

<sup>6</sup> Artikel Web: WHO, “*Adolescent Mental Health*”, 2020, Amerika: World Health Organization.

<sup>7</sup> Jurnal: 1. Frutos, T. H., & Vicen, H, “*Factors Of Risk And Prktection/Resilience In Adolescent Scholar Bullying*,” *Jurnal Revista Internacional De Sociologia*, 583-608 (2014).

<sup>8</sup> Jurnal: 2. Romeo, R, “*Perspectives On Stress Resilience And Adolescent Neurobehavioral Function*,” *Neurobiol Stress Journal*, 128-33 (2014).

remaja yang tidak mengalami pengalaman resilien lebih sulit untuk mengatasi dan mengontrol dirinya sendiri.<sup>9</sup>

Siswa memiliki keterbatasan dalam menghadapi masalah sosial yang akhirnya menjadi salah satu pemicu terjadinya perilaku negatif. Namun sedikit sekali siswa yang sukarela datang untuk konsultasi ke BK, siswa merasa kurang nyaman dan terbuka untuk mencurahkan isi hati sehingga BK belum bisa maksimal dalam mengatasi konflik mereka. *Konseling peer grup* dapat menjadi salah satu alternatif mengatasi kesenjangan ini. Hal ini berdasar bahwa emosional yang matang dipengaruhi oleh aspek lingkungan yaitu lingkungan keluarga dan teman.<sup>10</sup> Sedangkan teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang bisa memengaruhi kondisi mental remaja karena pengaruh kehidupan sehari-hari serta remaja yang mengalami kesehatan mental biasanya dikarenakan kurang mendapatkan dukungan sosial.<sup>11</sup>

## B. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini diikuti oleh responden sebanyak 15 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun dan tergabung dalam organisasi PMR di salah satu SMA Semarang. Responden di kumpulkan dalam 1 ruang untuk diberi pelatihan dan juga edukasi terkait kesehatan mental, upaya untuk memperbaiki kesehatan mental dengan metode *peer group counselling*. Selain itu, responden dibekali dengan nilai spiritual dan beberapa Teknik untuk mengatasi cemas seperti teknik tarik napas. Pendekatan penelitian ini dilakukan dalam 1 hari dengan 3 kegiatan diantaranya pembahasan tentang Kesehatan mental dan nilai spiritual, dilanjut dengan kegiatan cara mengenali dan menghargai diri sendiri, Setelah itu responden melakukan role play tentang cara merespon teman yang sedang curhat. Di akhir sesi, seluruh responden dimasukkan kedalam grup diskusi via WhatsApp dengan tujuan agar terjalin hubungan yang baik antar mereka sehingga dapat saling menguatkan serta sebagai sarana untuk bertanya jika mengalami kesulitan.

## C. HASIL TEMUAN DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Kegiatan ini diikuti oleh 15 responden remaja yang terlibat dalam organisasi Palang Merah Remaja (PMR) dan terdiri dari kelas X-XII. Adapun karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	15-16	12	80
	17-18	3	20

<sup>9</sup> Jurnal: 3. Dewi, G., & B, C. H, "Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal Di Pantu Asuhan," *Jurnal Spirits*, 29-36 (2015).

<sup>10</sup> Buku: 4. Videbeck, S, *Psychiatric-Mental Health Nursing*. (Lippincot Williams Dan Wilkins, 2011).

<sup>11</sup> Jurnal: 4. Hockenberry, M. J., & Wilson, D, "Wong's Nursing Care Of Infants And Children," *Elseiver* . (2015).

		19	-	-
Jenis Kelamin	Laki-Laki	3	20	
	Perempuan	12	80	
<i>Pre test</i> <i>pengetahuan</i>	Rendah	8	54	
	Sedang	6	40	
	Tinggi	1	6	
<i>Post Test</i> <i>pengetahuan</i>	Rendah	0	0	
	Sedang	8	54	
	Tinggi	7	46	
Total		15	100	

Table 1 menunjukkan data bahwa semua siswa yang mengikuti pelatihan memiliki peningkatan yang positif ke arah signifikan. Dapat dilihat bahwa tidak ada nilai rendah setelah pelatihan. Secara observasional pun siswa dapat mempraktekkan Tarik napas dalam dengan baik dan mampu melakukan role play. Beberapa saat setelah pelatihan beberapa melaporkan bahwa mereka menjadi tempat curhat dan melaksanakan seperti apa yang diajarkan dalam pelatihan. Masalah yang dihadapi beragam seperti masalah percintaan, cekcok antar teman, bahkan mengenai mata pelajaran yang kurang dipahami.



Gambar 1. Proses penyuluhan tahap 1



Gambar 2. Pemasangan pin duta remaja



Gambar 3. Proses penyuluhan tahap 2



Gambar 4. Proses penggalian jati diri

Kepala Sekolah memberikan sambutan di awal dan selanjutnya diberikan penyuluhan tahap 1 berupa Remaja diberikan penyuluhan tentang pentingnya pengenalan jati diri yang mencakup tentang kekurangan dan kelebihan. Tahap selanjutnya, siswa diberi penyuluhan tentang nilai-nilai spiritual yang juga bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Tujuan dari metode penyuluhan ini adalah supaya remaja mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya atau pun masalah dari temannya dengan mempertimbangkan dari aspek penyebab maupun yang lainnya. Tahap terakhir adalah menggali jati diri terhadap kekurangan dan kelebihan yang ditulis dalam sebuah buku. Proses penggalian jati diri ini dilakukan dalam *mini book* yang diberikan kepada masing-masing individu. *Mini book* ini terdiri dari masalah-masalah yang sudah diselesaikan oleh masing-masing individu, nama pemilik atau yang mempunyai masalah serta *feedback* atau respons dari pemilik masalah setelah dilakukan upaya pendekatan secara *peer group counseling*.



Gambar 5. Pemberian penghargaan berupa sertifikat



Gambar 6. Pin duta remaja sehat jiwa

Kegiatan ini ditutup dengan penyerahan sertifikat ke masing masing individu, penyerahan pin. Tindak lanjut dari kegiatan ini berupa pembuatan grup *WhatsApp* sebagai metode pengawasan dan konsuleng langsung jika ada masalah *peer group* yang belum terpecahkan. Kedua, penyerahan kepada guru bimbingan konseling untuk menindaklanjuti proses dan keberadaan komunitas ini.

Remaja rentan terpengaruhi oleh masalah-masalah yang ada disekitarnya, ketidak mampuan responden dalam mengenali diri sendiri dan cara menghadapi masalah tersebut. Sedangkan menurut Lawrence, dkk (2015) masalah kesehatan jiwa pada remaja diantaranya depresi, cemas, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktif, ADHD, gangguan conduct serta penggunaan obat- obatan terlarang.<sup>12 13</sup>

<sup>12</sup> Buku: 5. Lawrence, D., S, J., J, H. & Dhk, *The Mental Health Of Children And Adolescents*, (Canberra: Australian Child And Adolescents Survey Of Mental Healh And Wellbeing, 2015).

<sup>13</sup> Jurnal: 5. Yasipin, Rianti, S. A. & Hidayat, N, "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Manthiq*, Vol. 5, No. 1 (2020).

Dampak yang dirasakan oleh remaja akibat dari masalah mental tidaklah ringan, banyak remaja yang akhirnya mengalami stres, sulit berkonsentrasi, murung, pendiam, tidak bergaul bahkan sampai ke ranah narkoba dan bunuh diri.<sup>14</sup> Masalah kesehatan jiwa ini masih bisa ditangani atau dilakukan upaya preventif dengan langkah awal yaitu program sosial guna menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan kesehatan anak. Langkah kedua adalah mengidentifikasi kesulitan remaja di sekolah, dukungan terapeutik berupa penyuluhan terhadap keluarga, konseling remaja, psikoterapi individu dan program pendidikan khusus untuk remaja yang tidak mampu berpartisipasi dalam sistem sekolah normal.<sup>15</sup>

Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang mampu untuk diterapkannya program pencegahan primer dan sekunder melalui pemilihan duta remaja yang nantinya akan diberdayakan dalam program kesehatan, dalam hal ini menyangkut masalah kesehatan jiwa remaja. Solusi yang ditawarkan adalah pembentukan konselor sebaya yang melibatkan antar remaja supaya dapat menjangkau siswa lebih luas lagi sedangkan tujuan dari program ini adalah membantu teman yang menghadapi permasalahan.<sup>16</sup> *Peer group counselling* merupakan cara yang dapat membantu secara interpersonal yang pelaku atau tokoh konselornya (konselor sebaya) dibimbing langsung oleh seseorang yang profesional. Berdiskusi atau bercerita terhadap sesama lebih membuat remaja merasa nyaman dalam membicarakan hal yang umum sampai hal yang khusus.<sup>17</sup> Konselor sebaya tidak ditujukan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor profesional, tetapi menjadi pen jembatan antara remaja dengan bantuan psikologis profesional, sehingga nantinya diharapkan konselor sebaya dapat menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada konselor profesional.<sup>18</sup> Harapan dengan adanya konselor sebaya mampu untuk mengarahkan individu agar berkonsultasi pada tenaga profesional apabila masalah yang dialami cukup serius.

Duta remaja yang terpilih akan melakukan program berupa *peer group counseling* (konselor grup sebaya). Sebelum terjun untuk melakukan *Peer group counseling*, konselor sebaya diberikan pelatihan terlebih dahulu supaya pada saat menghadapi kasus, duta remaja mampu menjadi konselor yang memahami dan memberikan solusi yang tepat terhadap masalah atau hambatan dalam perkembangan kepribadiannya. Program *peer counseling* ini sangat berpengaruh bagi remaja, karena sebagian besar remaja akan lebih nyaman bercerita terhadap teman sebayanya.<sup>19</sup> Menurut Tindall dan Gray dalam jurnal

---

<sup>14</sup> Jurnal: 6. Denia, dkk, "Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 23, No. 1 (2021).

<sup>15</sup>Jurnal: 7. Rufaida, S. A., Wardani, I. Y. & Panjaitan, R. U. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa". *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 4,No.1, (2021): Pp. 175-184.

<sup>16</sup> Jurnal: 8. Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I, "Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 36, (2018).

<sup>17</sup> Jurnal: 8. Abdi, F., & Simbar, M, "The Peer Education Approach In Adolescents," *Iranian Journal Of Public Health*, (2013): 1200-1206.

<sup>18</sup> Buku: 6. Suwarjo, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*. (Yogyakarta : *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, 2008), h. 1-16.

<sup>19</sup> Jurnal: 9. astiti, S. P, "Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Menuntaskan Permasalahan Mental remaja," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, Vol 1 No. 2 (2019).

Astiti (2019) konseling sebaya terdiri dari kepemimpinan diskusi dan kelompok, proses bantu-membantu yang dilakukan secara individu (*one-to-one helping relationship*), tutorial, pemberian pertimbangan dan semua kegiatan interpersonal.<sup>20</sup>

Teknik *peer counseling* menurut Astiti mampu untuk membantu menuntaskan permasalahan siswa MAN Yogyakarta II, sedangkan cara yang diterapkan oleh konselor adalah mengadakan pertemuan terlebih dahulu dengan yang bersangkutan, selanjutnya tahapan konseling yang di mana konselor menunjukkan sikap keterbukaan dan juga kehangatan, konselor mensupport supaya konseli mau untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut, konselor memberikan afirmasi dengan penggunaan bahasa verbal dan nonverbal, contohnya pandangan yang focus, memegang pundak, penguatan kata-kata, atau pun melakukan konfrontasi dan penguatan<sup>21</sup>. Hal ini juga didukung oleh Yuniarti, dkk (2022) dalam penelitiannya yang berjudul tentang peran duta remaja dalam peningkatan kadar HB remaja putri yang mengatakan bahwa peran duta remaja sangat penting dalam membantu untuk mengondisikan dan mengontrol permasalahan teman sebaya.<sup>22</sup> Penelitian menurut Sri Murniasih juga mengatakan hal yang sama bahwasannya bimbingan teman sebaya berperan penting dalam peningkatan kesemangatan belajar.<sup>23</sup>

#### D. KESIMPULAN

Kondisi mental remaja saat ini sangat membutuhkan perhatian yang lebih. Karena sedikitnya pemahaman lingkungan sekitar terhadap perannya sebagai teman dalam memberikan perhatian. Pembentukan duta remaja dengan maksud *peer group counseling* dengan harapan mereka mampu mendeteksi permasalahan teman sebaya dan mampu memberikan support, lebih dari itu mereka juga mampu memotivasi temannya untuk bercerita pada profesional seperti guru BK tertentu jika dirasa permasalahannya cukup berat. Harapan lainnya adalah mereka dijadikan contoh oleh remaja guna menyalurkan hal-hal positif yang dapat menghasilkan sikap dalam pengelolaan masalah serta kemampuan mengatasi stressor negatif pada diri sendiri.

#### E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah dilibatkan dalam Pengabdian Masyarakat ini. Pihak LPPM yang telah memberikan bantuan dana, pihak sekolah SMA 3 Sultan Agung Semarang yang telah mengizinkan Penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat, serta pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu

---

<sup>20</sup> Artikel Web: Tindall, J. D. & Gray, H. D, "Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers, 1985, *Muncie: Accelerated Development Inc.*

<sup>21</sup> Jurnal: 9. astiti, S. P, "Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Menuntaskan Permasalah Mental remaja," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology, Vol 1 No. 2* (2019).

<sup>22</sup> Yuniarti, Zakiah, Maslani, N. & Farhat, Y., 2022. Peran Duta Remaja Sadar Anemia Dan Pemberdayaan Teman Sebaya (Peer Group Sharing) Dalam Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri. *Jurnal Rakat Sehat*, 1(1).

<sup>23</sup> Murniasih, S. (2021). Bimbingan Teman Sebaya Dalam Layanan Bimbingan . *G-Couns* , 184-191

per satu. Penulis tidak akan mampu menjalankan program Pengabdian Masyarakat ini apabila tidak ada keterlibatan dari pihak-pihak yang bersangkutan. Semoga, program Pengabdian Masyarakat yang penulis lakukan dapat bermanfaat untuk masyarakat dan juga pihak-pihak yang bersangkutan.

## REFERENSI:

- Abdi, F., & Simbar, M. (2013). The Peer Education Approach In Adolescents. *Iranian Journal Of Public Health*, 1200-1206.
- astiti, S. P., 2019. Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Menuntaskan. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 1(2).
- Choirunnisa, R., Syamsiah, S. & Komala, I. R., 2020. Berbagai Stresor Psikososial Seringkali Dikaitkan Dengan Terjadinya Masalah. *Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Dewi, G., & B, C. H. (2015). Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Spirits*, 29-36
- Frutos, T. H., & Vicen, H. (2014). Factors Of Risk And Prktection/Resilience In Adolescent Scholar Bullying. *Jurnal Revista International De Sociologia*, 583-608.
- G, G. M., Lopez, I., & Andresen, J. J. (2003). New Oxford Textbook Of. *Oxford University Press*.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2015). Wong's Nursing Care Of Infants And Children. *Elseiver*.
- Hurlock, 1992. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Lawrence, D., S, J., J, H. & Dhk, 2015. *The Mental Health Of Children And Adolescents*, Canberra: Australian Child And Adolescents Survey Of Mental Healh And Wellbeing.
- Murniasih, S. (2021). Bimbingan Teman Sebaya Dalam Layanan Bimbingan . *G-Couns* , 184-191.
- Romeo, R. (2014). Perspectives On Stress Resilience And Adolescent Neurobehavioral Function. *Neurobiol Stress Journal*, 128-33.
- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y. & Panjaitan, R. U., 2021. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), Pp. 175-184.
- Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 36.
- Santrock, J. W., 1999. *Life-Span Development*. 7 Penyunt. New York: Mc Graw Hill.
- Suwarjo. (2008). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, 1-16.



- Tindall, J. D. & Gray, H. D., 1985. *Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie: *Accelerated Development Inc.*
- Videbeck, S. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Lippincot Williams Dan Wilkins.
- Who. (2020). *Adolescent Mental Health*. Amerika: World Health Organization.
- Yasipin, Rianti, S. A. & Hidayat, N., 2020. Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1).
- Yuniarti, Zakiah, Maslani, N. & Farhat, Y., 2022. Peran Duta Remaja Sadar Anemia Dan Pemberdayaan Teman Sebaya (Peer Group Sharing) Dalam Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri. *Jurnal Rakat Sehat*, 1(1).

