Peningkatan Keterampilan Dasar Komunikasi pada Komunitas Peer Helper di SMA Laboratorium UM

Fathan Aflahu Akmal, Fatimah Mahdiyah, Nadin Nurma Pitaloka, Nadia Salsabila, Nur Mega Aris Saputra*

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
*Penulis korespondensi, email: aris.saputra.fip@um.ac.id

https://doi.org/10.17977/2615-3122.006123

Riwayat artikel
Diajukan: 6 Agustus 2026
Direvisi: 17 September 2026
Diterima: 18 September 2026
Diterbitkan: 19 September 2026

Kata kunci
Keterampilan Dasar Komunikasi
Peer helper
Stres Akademik

Abstrak
Stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa sehingga diperlukan upaya preventif melalui penguatan dukungan sebaya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi dasar *anggota Lab's School Emphatic Club* (LSEC) sebagai *peer helper* di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Kegiatan dilaksanakan menggunakan *Structured Learning Approach (SLA)* melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pelatihan meliputi konsep *peer helper*, komunikasi empatik, *active listening*, validasi emosi, strategi *coping* adaptif, serta praktik melalui simulasi dan *role-play*. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test*, *post-test*, dan observasi keterampilan komunikasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta pada seluruh sesi pelatihan. Rerata skor meningkat dari 8,79 menjadi 21,72 pada materi pertama, dari 9,38 menjadi 20,31 pada materi kedua, serta dari sekitar 15 menjadi sekitar 38 pada praktik *peer counseling*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$). Program LSEC berpotensi menjadi model layanan *peer helper* berbasis sekolah yang mendukung penguatan dukungan sosial dan mitigasi stres akademik siswa.

1. Pendahuluan

Kemampuan komunikasi dasar merupakan kompetensi utama yang harus dimiliki oleh *peer helper* dalam memberikan dukungan psikologis kepada teman sebaya. Komunikasi yang efektif memungkinkan *peer helper* membangun hubungan yang empatik, mendengarkan secara aktif, memahami permasalahan teman, serta memberikan respons yang suportif tanpa menghakimi. Keterampilan tersebut menjadi fondasi dalam pelaksanaan program dukungan sebaya (*peer support*) yang saat ini semakin banyak diterapkan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah (Reith-Hall and Montgomery, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi mampu meningkatkan kemampuan empati, *active listening*, serta kualitas interaksi antara pemberi dan penerima bantuan sehingga mendukung efektivitas layanan pendampingan sebaya (Indriyani, Suprapti and Afriwilda, 2026; Isni, Nurfatona and Qomariyah, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa sekolah memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang mampu memperkuat kapasitas psikososial siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis akibat perubahan biologis, sosial, dan akademik. Salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa sekolah menengah atas adalah stres akademik yang muncul sebagai dampak meningkatnya tuntutan belajar, penyelesaian tugas, persaingan prestasi, serta persiapan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai, kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar, meningkatkan kecemasan, serta mengganggu kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai studi juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor protektif yang berperan dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis dan meningkatkan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) (Simmons *et al.*, 2023; Pointon-Haas *et al.*, 2024). Berbagai bentuk dukungan sosial tersebut, teman sebaya menjadi sumber bantuan yang paling mudah diakses oleh remaja karena didasarkan pada kesamaan pengalaman dan kedekatan emosional. Oleh karena itu, pemberdayaan teman sebaya mulai banyak dikembangkan sebagai salah satu strategi promotif kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi bersama pihak SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang, sekolah telah memiliki layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana pendampingan siswa. Namun demikian, pemanfaatan layanan tersebut belum optimal karena masih terdapat stigma terhadap konseling, keterbatasan waktu pelayanan, serta kecenderungan siswa yang lebih nyaman menceritakan permasalahan kepada teman sebaya. Di sisi lain, interaksi saling membantu antarsiswa masih berlangsung secara spontan dan belum didukung oleh keterampilan komunikasi yang memadai. Kondisi tersebut menyebabkan potensi

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122

dukungan sebaya di lingkungan sekolah belum dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Sejalan dengan temuan tersebut, pengembangan program *peer helper* atau *peer counsellor* di sekolah dinilai efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Program ini membekali siswa dengan keterampilan komunikasi empatik, *active listening*, pemberian dukungan emosional, pemecahan masalah sederhana, serta kemampuan melakukan rujukan kepada guru bimbingan dan konseling apabila ditemukan kasus yang membutuhkan penanganan profesional (Susetyo *et al.*, 2024). Selain itu, interaksi positif antar teman sebaya juga terbukti meningkatkan kompetensi interpersonal, empati, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat pada remaja (Utami, 2024). Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas program peer support maupun peer counselling, implementasi komunitas peer helper yang secara khusus mengintegrasikan pelatihan komunikasi empatik dan praktik pendampingan sebaya secara berkelanjutan pada tingkat sekolah menengah masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan model pendampingan yang lebih sistematis sesuai dengan kebutuhan sekolah.

Berangkat dari kebutuhan tersebut, dikembangkan program Lab's School Emphatic Club (LSEC) sebagai komunitas peer helper berbasis *safe space* yang mengintegrasikan pelatihan komunikasi empatik, *active listening*, *questioning*, parafrase, refleksi perasaan, pemberian umpan balik suportif, simulasi kasus, dan praktik pendampingan sebaya secara berkelanjutan. Berbeda dengan program peer support yang umumnya berfokus pada konseling sebaya atau edukasi sesaat, LSEC dirancang sebagai komunitas yang memberdayakan siswa melalui proses pelatihan, praktik, dan pendampingan yang berkesinambungan sehingga mampu membangun sistem dukungan psikososial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dasar anggota Lab's School Emphatic Club (LSEC) sebagai peer helper dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih empatik, suportif, dan responsif terhadap permasalahan psikologis siswa.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan melibatkan siswa yang tergabung dalam *Lab's School Emphatic Club (LSEC)* sebagai calon *peer helper*. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *Structured Learning Approach (SLA)* yang menekankan penguasaan keterampilan melalui *modeling*, *role-play*, umpan balik (*feedback*), dan latihan berulang (*behavioral rehearsal*). Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu: (1) tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK), analisis kebutuhan, penyusunan modul pelatihan, media pembelajaran, instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta pembentukan komunitas LSEC; (2) tahap pelaksanaan berupa pemberian *pre-test*, penyampaian materi mengenai stres akademik, konsep *peer helper*, komunikasi empatik, *active listening*, validasi emosi, strategi *coping* adaptif, dilanjutkan dengan *modeling*, diskusi, simulasi kasus, dan *role-play*; serta (3) tahap evaluasi yang dilakukan melalui *post-test*, observasi keterampilan *peer helper*, refleksi kegiatan, dan pendampingan keberlanjutan komunitas LSEC oleh guru BK.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara bersama guru BK untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan akademik yang berdampak pada meningkatnya stres akademik, sementara layanan dukungan sebaya di sekolah belum berjalan secara optimal. Selain itu, siswa yang memiliki kepedulian terhadap teman sebaya belum dibekali keterampilan komunikasi dan pendampingan yang memadai. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun program pelatihan *peer helper* sebagai upaya memperkuat dukungan sosial di lingkungan sekolah melalui pembentukan komunitas *Lab's School Emphatic Club (LSEC).*

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan dalam beberapa sesi, yaitu *pre-test*, penyampaian materi, simulasi dan *role-play*, serta *post-test*. Pada tahap penyampaian materi, peserta memperoleh pemahaman mengenai stres akademik, faktor penyebab, dampak, dan strategi *coping* adaptif, dilanjutkan dengan materi tentang konsep dasar *peer helper*, etika pendampingan sebaya, komunikasi empatik, *active listening*, validasi emosi, teknik bertanya terbuka, parafrase, refleksi perasaan, serta mekanisme rujukan apabila ditemukan permasalahan yang memerlukan penanganan profesional. Seluruh materi disampaikan menggunakan pendekatan *Structured Learning Approach (SLA)* melalui kegiatan *modeling* oleh fasilitator, diskusi interaktif, pemberian contoh kasus, dan latihan keterampilan secara bertahap.

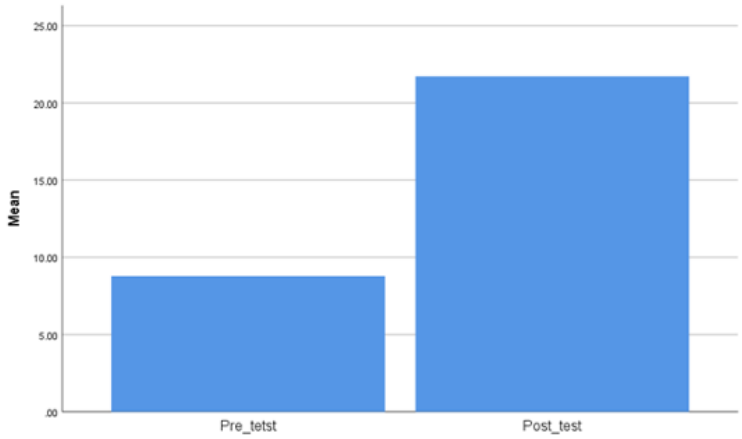
Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti simulasi dan *role-play* sebagai sarana untuk mempraktikkan keterampilan pendampingan sebaya pada berbagai situasi yang berkaitan dengan stres akademik. Dalam kegiatan ini, peserta berlatih membangun hubungan (*rapport*), menerapkan *active listening*, menunjukkan empati, melakukan validasi emosi, memberikan respons suportif, serta mengarahkan teman sebaya pada strategi *coping* yang adaptif sesuai batasan peran *peer helper*. Selama simulasi berlangsung, fasilitator memberikan umpan balik secara langsung agar peserta mampu memperbaiki keterampilan komunikasi dan pendampingan yang telah dipraktikkan.

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122

Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi bersama untuk mengevaluasi pengalaman belajar peserta selama pelatihan. Sebagai bagian dari evaluasi, peserta mengerjakan *post-test* untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah mengikuti pelatihan, sedangkan keterampilan *peer helper* dinilai menggunakan lembar observasi selama pelaksanaan simulasi. Sebagai tindak lanjut, komunitas *Lab's School Emphatic Club (LSEC)* diimplementasikan sebagai *safe space* bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sebaya, serta mendapatkan supervisi secara berkala dari guru BK. Melalui implementasi tersebut, program diharapkan mampu memperkuat dukungan sosial di sekolah sehingga berkontribusi dalam memitigasi stres akademik siswa secara berkelanjutan.

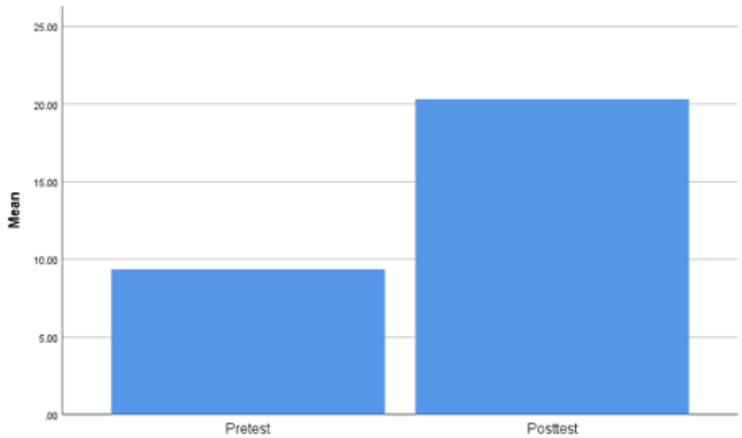
3. Hasil dan Pembahasan

Tahap penyampaian materi dilaksanakan dalam dua pertemuan secara daring melalui *Zoom Meeting*, kemudian dilanjutkan dengan praktik dan simulasi *peer counseling* secara tatap muka. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar *peer helper*, peran dan tanggung jawab *peer helper*, prinsip komunikasi empatik, *active listening*, keterampilan bertanya (*questioning*), parafrase, refleksi perasaan, serta pemberian respons yang suportif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, studi kasus, dan sesi tanya jawab sehingga peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mendiskusikan penerapannya dalam konteks kehidupan sekolah. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif mengajukan pertanyaan, serta terlibat dalam setiap sesi diskusi.



Gambar 1. Diagram Hasil Pre-test dan Post-test Kegiatan Penyampaian Materi 1

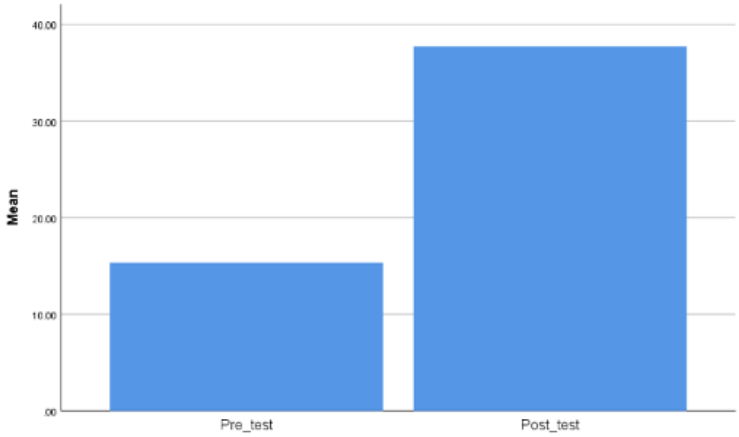
Hasil evaluasi pada pertemuan kedua menunjukkan adanya peningkatan rerata skor peserta dari 8,79 pada saat *pre-test* menjadi 21,72 pada saat *post-test*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar p = 0,000 (p < 0,05), yang mengindikasikan bahwa penyampaian materi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan mengenai konsep *peer helper* dan Program Lab's School Emphatic Club (LSEC). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode penyampaian yang memadukan pemaparan materi dengan diskusi interaktif mampu membantu peserta memahami konsep secara lebih mendalam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reith-Hall dan Montgomery (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan komunikasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta efektif dalam meningkatkan kompetensi komunikasi dan kesiapan individu dalam memberikan dukungan kepada orang lain.



Gambar 2. Diagram Hasil Pre-test dan Post-test Kegiatan Penyampaian Materi 2

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122

Pada pertemuan ketiga juga terjadi peningkatan pemahaman peserta. Rerata skor meningkat dari 9,38 pada *pre-test* menjadi 20,31 pada *post-test*, dengan hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi p < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi lanjutan mengenai keterampilan komunikasi dasar, seperti *active listening*, bertanya secara efektif, parafrase, dan refleksi perasaan, berhasil dipahami oleh peserta. Selain ditunjukkan melalui peningkatan skor evaluasi, peserta juga mampu menjelaskan kembali materi yang diperoleh serta mengidentifikasi penerapan keterampilan komunikasi dalam situasi pendampingan teman sebaya. Hasil ini mendukung temuan Susetyo et al. (2024) bahwa pelatihan *peer counsellor* yang diberikan secara sistematis mampu meningkatkan kesiapan siswa dalam menjalankan peran sebagai pendamping sebaya.



Gambar 3. Diagram Hasil Pre-test dan Post-test Kegiatan *Peer* Counseling

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata skor peserta dari sekitar 15 pada *pre-test* menjadi sekitar 38 pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan simulasi *peer counseling* efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dasar peserta sebagai *peer helper*. Hasil ini sejalan dengan Susetyo et al. (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan *peer counsellor* mampu meningkatkan kompetensi komunikasi dan kesiapan siswa dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan *peer helper* melalui Program Lab's School Emphatic Club (LSEC) mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep *peer helper*, keterampilan komunikasi dasar, serta kesiapan dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya. Peningkatan rerata skor *pre-test* dan *post-test* pada setiap sesi pelatihan mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan mampu memperkaya pengetahuan peserta mengenai peran *peer helper*, komunikasi empatik, *active listening*, teknik bertanya, parafrase, refleksi perasaan, dan pemberian respons suportif. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi kasus, dan praktik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan penyampaian materi secara konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatmawiyati et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pelatihan *peer counselor* berbasis psikoedukasi, simulasi, *role-play*, dan umpan balik reflektif secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan praktik konseling dasar siswa. Kombinasi metode tersebut membantu peserta mentransformasikan pengetahuan konseptual menjadi keterampilan praktis yang dapat diterapkan ketika memberikan dukungan kepada teman sebaya.

Peningkatan pemahaman peserta pada materi pertama menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai konsep dasar *peer helper* dan Program LSEC mampu memberikan landasan yang kuat bagi siswa dalam memahami peran mereka sebagai pendamping sebaya. Selama proses pelatihan, peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui diskusi dan tanya jawab mengenai berbagai permasalahan yang sering muncul di lingkungan sekolah. Proses pembelajaran yang bersifat partisipatif tersebut mendorong peserta untuk menghubungkan konsep yang dipelajari dengan pengalaman nyata yang mereka hadapi sehari-hari. Pelibatan peserta secara aktif dalam proses belajar terbukti mampu meningkatkan retensi pengetahuan, membangun rasa percaya diri, serta mempersiapkan siswa untuk menjalankan peran sebagai pemberi dukungan sebaya secara lebih efektif. Hasil ini sejalan dengan pelatihan *peer mentoring* yang dikembangkan oleh Akbar et al. (2024), di mana metode diskusi, simulasi, dan *role-play* terbukti meningkatkan kesiapan peserta dalam menjalankan peran pendamping sebaya untuk membantu individu yang mengalami stres.

Pada materi kedua, peningkatan skor peserta menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi dasar, seperti *active listening*, bertanya secara efektif, parafrase, dan refleksi perasaan, dapat dipelajari melalui latihan yang terstruktur. Keterampilan tersebut merupakan kompetensi utama yang harus dimiliki oleh seorang *peer helper* karena menentukan kualitas hubungan yang dibangun dengan teman sebaya. Melalui kegiatan simulasi, peserta belajar mendengarkan tanpa menghakimi, memahami perspektif orang lain, serta memberikan respons

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122

yang menunjukkan empati. Kondisi tersebut memungkinkan terciptanya hubungan yang aman dan penuh kepercayaan sehingga teman sebaya lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Temuan ini didukung oleh penelitian Paramole et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *active listening* dan empati berperan penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi, keterlibatan individu, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Selain itu, penelitian Law et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pelatihan *active* dan *empathic listening* melalui pendekatan *behavioral skills training* mampu meningkatkan kompetensi komunikasi peserta secara signifikan.

Hasil praktik dan simulasi *peer counseling* menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menerapkan keterampilan komunikasi dasar setelah mengikuti pelatihan. Selama simulasi berlangsung, peserta mampu membangun hubungan (*rapport*), menunjukkan empati, menerapkan *active listening*, menggunakan pertanyaan terbuka, melakukan parafrase, serta memberikan refleksi perasaan sesuai dengan situasi yang diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis simulasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengintegrasikan pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam praktik nyata. *Role-play* juga memungkinkan peserta memperoleh pengalaman langsung dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi ketika memberikan dukungan kepada teman sebaya sehingga meningkatkan rasa percaya diri serta kesiapan mereka dalam menjalankan peran sebagai *peer helper*. Hasil ini konsisten dengan penelitian Fatmawiyati et al. (2026) yang menunjukkan bahwa praktik simulasi dan observasi keterampilan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kompetensi konseling dasar siswa.

Implementasi *Program Lab's School Emphatic Club (LSEC)* juga menunjukkan bahwa pemberdayaan siswa sebagai *peer helper* dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mendukung kesehatan mental di sekolah. Kehadiran teman sebaya yang telah memperoleh pelatihan memungkinkan siswa memperoleh dukungan psikologis awal secara lebih mudah karena komunikasi berlangsung dalam hubungan yang setara dan minim stigma. Dukungan sosial dari teman sebaya diketahui mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Temuan ini didukung oleh King dan Fazel (2021) yang menyatakan bahwa program *peer-led intervention* di sekolah memberikan manfaat positif bagi *peer leader*, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, serta dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Temuan pengabdian ini juga memiliki implikasi praktis bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Guru BK tidak lagi menjadi satu-satunya sumber dukungan psikologis bagi siswa, tetapi dapat memperluas jangkauan layanan melalui pembentukan komunitas *peer helper* yang memperoleh supervisi secara berkala. Keberadaan LSEC memberikan ruang aman (*safe space*) bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta informasi mengenai strategi *coping* yang adaptif sebelum permasalahan berkembang menjadi lebih kompleks. Kondisi tersebut selaras dengan hasil pengabdian Bariyyah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penguatan kapasitas *peer counselor* melalui pelatihan yang terstruktur mampu meningkatkan dukungan sosial di sekolah, memperkuat iklim sekolah yang positif, serta membantu mengurangi dampak stres akademik pada siswa.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan *peer helper* melalui Program LSEC merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan komunikasi, dan kesiapan siswa sebagai pendamping sebaya. Integrasi antara penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang komprehensif sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, Program LSEC berpotensi menjadi model layanan preventif berbasis sekolah yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan untuk memperkuat dukungan sosial antarsiswa serta mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

4. Simpulan

Program *Lab's School Emphatic Club (LSEC)* melalui pelatihan *peer helper* berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep *peer helper*, keterampilan komunikasi dasar, dan kesiapan dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya. Pelatihan yang mengintegrasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, dan *role-play* memberikan pengalaman belajar yang bermakna sehingga peserta mampu mengaplikasikan keterampilan komunikasi dalam praktik pendampingan sebaya. Selain meningkatkan kompetensi peserta, pembentukan LSEC menjadi wadah dukungan sebaya yang terstruktur dan berkelanjutan di bawah supervisi guru Bimbingan dan Konseling (BK). Oleh karena itu, program ini berpotensi menjadi model layanan *peer helper* berbasis sekolah dalam mendukung mitigasi stres akademik serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih empatik dan suportif. Pengabdian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi keberlanjutan program dan mengkaji dampaknya terhadap penurunan stres akademik siswa.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Deklarasi Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini.

Daftar Rujukan

Akbar, R. F., Sastri, P. D., Djaelani, B. P. P., Azzahra, S. M., Halawa, W. N. H., Bernadus, B., & Oktaviani, F. (2024). Peer mentoring training for students. *Inaba of Community Services Journal, 3*(1), 1–8. https://doi.org/10.56956/inacos.v3i1.276

Bariyyah, K., Atmoko, A., Zen, E. F., Apriani, R., & Maizura, N. (2024). Optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling melalui cognitive behavior stress management untuk mendukung peer counselor dalam penanggulangan stres akademik siswa. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 7*(2), 116–125. https://doi.org/10.17977/um050v7i22024p116-125

Fatmawiyati, J., Puspitasari, D. N., Hapsari, A. D., An-Nisa, L., Artha, S. D., & Andayani, S. (2026). Efektivitas pelatihan peer counselor untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktik konseling dasar siswa. *Flourishing Journal, 6*(1), 171–181. https://doi.org/10.17977/um070v6i12026p171-181

Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson Education.

Indriyani, L. D., Suprapti, A., & Afriwilda, M. T. (2026). Counseling interventions for academic stress in students: A systematic literature review using PRISMA 2020 guidelines. *Indonesian Journal of Counseling and Development, 8*(1), 1–15. https://doi.org/10.32939/ijcd.v8i1.6825

Isni, K., Nurfatona, W. Y., & Qomariyah, N. (2023). Social support in accessing adolescents mental health services. *The Indonesian Journal of Public Health, 18*(3), 493–504. https://doi.org/10.20473/ijph.v18i3.2023.493-504

King, T., & Fazel, M. (2021). Examining the mental health outcomes of school-based peer-led interventions on young people: A scoping review of range and a systematic review of effectiveness. *PLOS ONE, 16*(4), Article e0249553. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249553

Paramole, O. C., Adeoye, M. A., Arowosaye, S. A., & Ibikunle, Y. A. (2024). The impact of active listening on student engagement and learning outcomes in educational settings. *International Journal of Universal Education, 2*(2), 77–89. https://doi.org/10.33084/ijue.v2i2.8898

Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open, 10*(1), Article e12. https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603

Reith-Hall, E., & Montgomery, P. (2023). Communication skills training for improving the communicative abilities of student social workers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews, 19*(1), Article e1309. https://doi.org/10.1002/cl2.1309

Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry, 23*, Article 194. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2

Susetyo, Y. F., Supriyadi, A., Setiyawati, D., & Hidayati, N. K. (2024). Development of a training module for adolescent peer counsellors based on a systematic literature review. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 19*(1), 67–74. https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.14503

Utami, F. A. (2024). Peer interaction in improving adolescents interpersonal competence (Systematic literature review). *International Conference on Learning Community, 1*(1).

© 2026 The Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2615-3122