Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat
ISSN: 2722-4902 | e-ISSN: 2745-3588
OPEN ACCESS

Pelatihan Konselor Sebaya Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja di Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang

Peer Counselor Training in Efforts to Improve Adolescent Health in Pekalongan City and Rembang Regency

Novia Handayani[1*], Ayun Sriatmi[1], Martini[1], Aditya Kusumawati[1], Dion Zein Nuridzin[1], Artha Camellia[2], Armunanto[3], Tutut Okta Hardiyanti[4]

[1] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro
[2] Health Specialist UNICEF Indonesia
[3] Health Specialist UNICEF Indonesia Perwakilan Wilayah Jawa
[4] Puslitkes LPPM Universitas Diponegoro

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

DOI : 10.35311/jmpm.v6i1.578

Informasi Artikel:
Submitted: 05 Mei 2025
Accepted: 29 Mei 2025

*Penulis Korespondensi :
Novia Handayani
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro
E-mail : novia.handayani@live.undip.ac.id
No. Hp : 085640896447

Cara Sitasi:
Handayani, N., Sriatmi, A., Martini., Kusumawati, A., Nuridzin, D, Z., Camellia, A., Armunanto., Hardiyanti, T, O. (2025). Pelatihan Konselor Sebaya Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja di Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 233-239. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.578

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti kesehatan reproduksi, penyalahgunaan NAPZA, kekerasan dan gangguan mental. Remaja di Indonesia memiliki potensi besar, akan tetapi mereka harus menghadapi tantangan seperti minimnya pengetahuan tentang kesehatan dan terbatasnya akses ke layanan kesehatan yang ramah remaja, yang diperburuk oleh stigma dan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Pendekatan konseling sebaya dinilai mampu mengatasi permasalahan remaja, mengingat remaja cenderung lebih terbuka kepada teman sebayanya dibandingankan dengan orang tua. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memperkuat kapasitas remaja dalam menyampaikan informasi kesehatan yang akurat, menjadi pendamping yang responsif terhadap permasalahan kesehatan yang dialami teman sebayanya, memiliki kemampuan untuk mengarahkan mereka dalam mengakses layanan kesehatan yang sesuai serta menjadi garda terdepan dalam memberikan bantuan awal bagi temannya yang mengalami permasalahan. Penilaian kegiatan ini dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan konselor sebaya bagi remaja, dengan metode pretest-posttest, pemberian materi, simulasi peran *(roleplay)*, dan penyusunan rencana tindak lanjut sebagai bentuk komitmen peserta. Hasil posttest menunjukkan bahwa 75% peserta di Kota Pekalongan dan 74,07% peserta di Kabupaten Rembang mengalami peningkatan pengetahuan. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa pelatihan konselor sebaya yang diselenggarakan berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan para peserta.

Kata Kunci: Konselor Sebaya; Kesehatan Remaja; Kesehatan Mental

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period prone to various health issues, including reproductive health problems, drug abuse, violence, and mental disorders. Adolescents in Indonesia have significant potential but face challenges such as limited knowledge about health and restricted access to youth-friendly health services, which are often worsened by stigma and negative judgment from their surroundings. A peer counseling approach is considered effective in addressing adolescent issues, as adolescents tend to be more open with their peers than with their parents. The purpose of this activity is to enhance adolescents' capacity to deliver accurate health information, serve as supportive companions for peers facing health issues, guide them toward appropriate health services, and provide initial assistance to friends experiencing problems. The activity was evaluated using pretest and posttest questionnaires. This community service activity involved peer counselor training for adolescents, employing a pretest-posttest method, delivering educational materials, conducting role-play simulations, and developing a follow-up plan to reflect participants' commitment. The posttest results showed that 75% of participants in Pekalongan City and 74.07% in Rembang Regency demonstrated increased knowledge. Based on the evaluation results from the pretest and posttest, it can be concluded that the peer counselor training successfully enhanced participants' knowledge levels.

Keywords: Peer Counselor; Adolescent Health; Mental Health

Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10 hingga 19 tahun yang sedang mengalami masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Masa remaja menjadi periode rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, seperti kesehatan reproduksi, penyalahgunaan zat, kekerasan, serta gangguan kesehatan mental (WHO, 2021). Masa remaja memiliki potensi yang besar karena pada mereka berada pada fase perkembangan sehingga penuh energi, kreativitas dan semangat inovasi.

Di Indonesia, tantangan yang dihadapi untuk memenuhi kebutuhan kesehatan remaja cukup besar. Data dari Profil Remaja Tahun 2021 diketahui bahwa terdapat banyak permasalahan remaja, hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki pengetahuan terbatas mengenai kesehatan reproduksi, gizi, dan kesehatan mental (Unicef, 2021). Selain faktor pengetahuan, akses informasi dan layanan kesehatan yang ramah remaja juga masih menjadi kendala, terdapat *judgement* dan stigma kepada remaja yang mengakses layanan remaja (Fitria *et al.,* 2023).

Salah satu pendekatan yang efektif untuk menghadapi tantangan dan permasalahan tersebut yaitu melalui penguatan peran remaja itu sendiri sebagai agen perubahan dilingkungannya (*peer counselor*). Konselor sebaya merupakan strategi yang dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku positif remaja terhadap isu-isu kesehatan, hal ini dikarenakan terdapat kesamaan usia dan kedekatan emosional yang mendorong komunikasi yang lebih terbuka antara sesama remaja, mereka cenderung menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya dibandingkan kepada orang tua atau guru mereka (Astiti, 2019). Peran konselor sebaya tidak hanya menjadi sumber informasi kesehatan yang akurat, tetapi juga sebagai penghubung antara remaja dan layanan kesehatan.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Qoyyimah menyebutkan bahwa hasil dari pemberian konseling sebaya berhasil menguatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan. Dengan konseling sebaya remaja panti belajar memecahkan masalah, cara mengungkapkan isi hati dan cara menanggapi ketika teman sedang mengungkapkan isi hati (Qoyyimah & Noorrizki, 2021). Program pelatihan konselor sebaya mempunyai banyak efek positif, para remaja yang mendapatkan pelatihan dapat menjangkau teman sebayanya dan menghasilkan jaringan dukungan sosial yang kuat.

Tujuan pelatihan konselor sebaya ini yaitu meningkatkan kapasitas remaja dalam menyampaikan informasi mengenai kesehatan yang benar serta menjadi pendamping yang peka terhadap permasalahan kesehatan teman sebaya, serta mampu mengarahkan temannya untuk mengakses layanan kesehatan yang tepat. Pemilihan Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang sebagai Lokasi pelaksanaan kegiatan ini berdasarkan tantangan yang dihadapi terkait kesehatan remaja serta komitmen pemerintah daerah dalam mendukung program kegiatan kesehatan remaja ini. Dengan adanya pelatihan konselor sebaya ini diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan serta kompetensi remaja untuk melakukan promosi kesehatan dan menciptakan lingkungan sekolah dan masyarakat yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat dikalangan remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah pelatihan konselor sebaya adalah bagaimana pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi remaja di Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang mengenai kesehatan reproduksi, gizi, dan kesehatan mental, serta mengatasi kendala akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang ramah remaja, termasuk stigma dan *judgement*. Selain itu, bagaimana efektivitas pelatihan dalam membentuk remaja sebagai agen perubahan yang mampu menyampaikan informasi kesehatan akurat, mendampingi teman sebaya, mengarahkan mereka ke layanan kesehatan tepat, dan membangun jaringan dukungan sosial untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbentuknya konselor sebaya yang berperan aktif sebagai agen perubahan dalam menggerakkan dan menyuarakan isu-isu kesehatan remaja di lingkungan sekitarnya. Selain itu, kegiatan ini

juga menghasilkan peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan para konselor sebaya melalui pelatihan yang terstruktur, sehingga mereka mampu menjadi sumber informasi yang kredibel dan panutan dalam mendorong perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan bagi remaja yang akan menjadi konselor sebaya. Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, dilakukan pretest sebelum pemberian materi dan posttest setelah menerima materi mengenai kesehatan remaja, dengan masing-masing tes terdiri dari 25 soal pilihan ganda. Selain pemberian materi, peserta juga melakukan simulasi peran sebagai konselor sebaya melalui kegiatan *roleplay*. Di akhir pelatihan, peserta diminta menyusun rencana tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh tidak hanya berhenti pada teori di kelas, melainkan dapat diterapkan di lingkungan sekitar.

Penyusunan rencana tindak lanjut ini juga menjadi wujud komitmen dan tanggung jawab peserta terhadap hasil pelatihan yang telah diikuti. Indikator keberhasilan kegiatan ini meliputi: peningkatan skor posttest sebesar minimal 20% dibandingkan pretest. Kegiatan ini berlangsung selama dua hari berturut-turut, di Kota Pekalongan pada tanggal 13-14 Januari 2025 pukul 08.00-16.00 WIB di ASTON Pekalongan Syariah Hotel & Conference Center, dan di Kabupaten Rembang pada tanggal 20-21 Januari 2025 pukul 08.00-16.00 WIB di Pollos Hotel & Gallery Rembang. Fasilitator pelatihan ini adalah tim dosen dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dan perwakilan dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

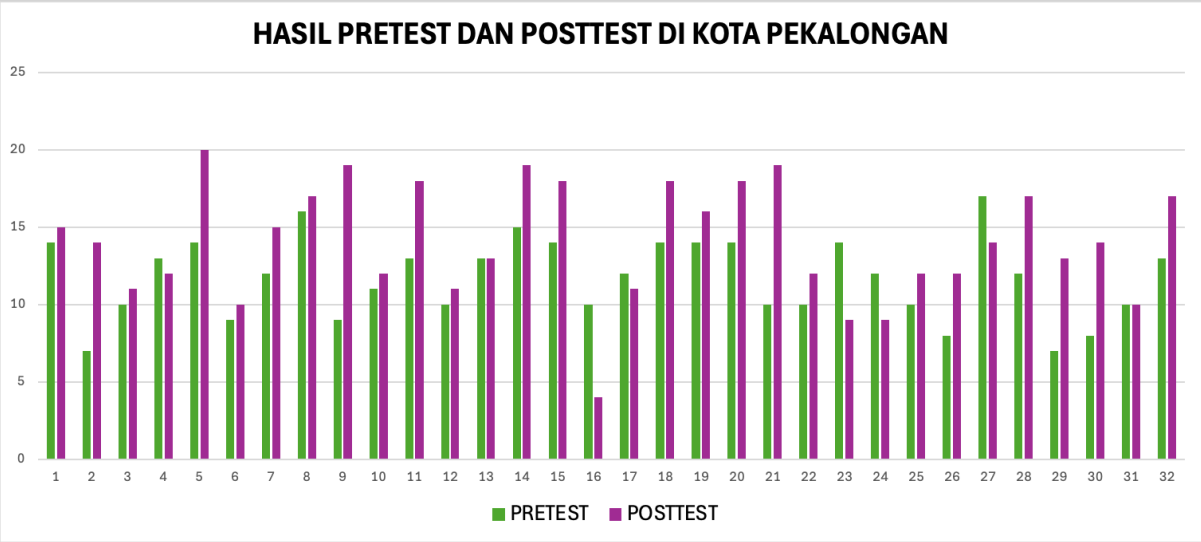
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membentuk konselor sebaya yang kompeten dalam melakukan tugasnya sebagai konselor sebaya. Teman sebaya merupakan bagian krusial di dalam lingkungan sosial remaja yang mempunyai potensi untuk memberikan pengaruh positif maupun negatif (Nurmala *et al*., 2021). Pelatihan ini diikuti 32 orang remaja dari berbagai sekolah di Kota Pekalongan dan 27 orang remaja dari berbagai sekolah di Kabupaten Rembang. Sebelum diberikan materi, peserta pelatihan diminta untuk mengerjakan soal pretest untuk mengukur pengetahuan awal remaja sebelum menerima materi.

Peserta diberikan beberapa materi yang disampaikan oleh 5 orang dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro sebagai fasilitator dalam kegiatan ini, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang dilakukan oleh pemateri dan peserta pelatihan. Materi yang diberikan yaitu pengenalan program PKPR dan cara mengaksesnya, konsep dasar kesehatan reproduksi remaja, masalah kesehatan reproduksi remaja dukungan dan layanan, gender dan pencegahan kekerasan, nilai norma dan batasan diri, pertumbuhan dan perkembangan, komunikasi efektif dan komunikasi interpersonal, media komunikasi dan edukasi, dan materi dinamika kelompok. Penyampaian materi ini sangat penting karena dengan memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan remaja dapat mencegah terjadinya masalah-masalah kesehatan remaja sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi remaja yang sehat dan bertanggung jawab (Mahmudah, 20024). Setelah menerima materi, para remaja peserta pelatihan melakukan *roleplay* menjadi konselor berdasarkan kelompok yang telah dibagi.

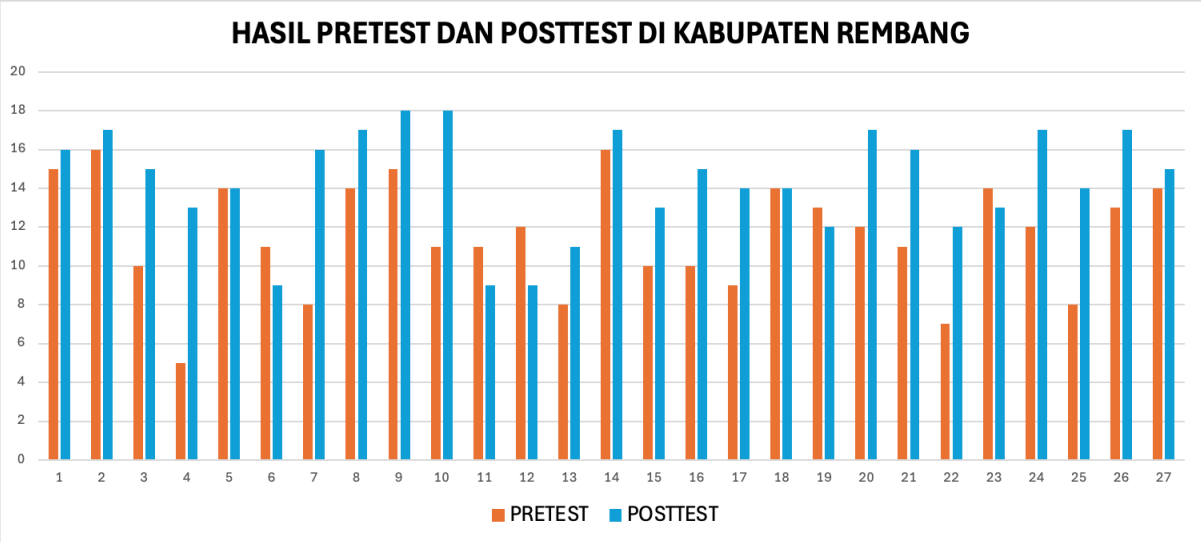
Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi di Kota Pekalongan

Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi di Kabupaten Rembang

Para peserta akan bermain peran sesuai dengan kasus yang telah diberikan pada masing-masing kelompok. Peran tersebut meliputi pemberian konsultasi kepada teman sebaya mengenai kesehatan remaja baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental, cara mengedukasi teman sebaya, dan juga dilatih untuk mengidentifikasi kasus dan menyarankan teman sebayanya untuk mengakses layanan kesehatan remaja di puskesmas (Kalkbrenner *et al*., 2020). Akhir kegiatan ini dievaluasi dengan posttest sesuai dengan materi yang telah disampaikan oleh fasilitator kegiatan, tujuannya yaitu untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi (Nur *et al.,* 2023).

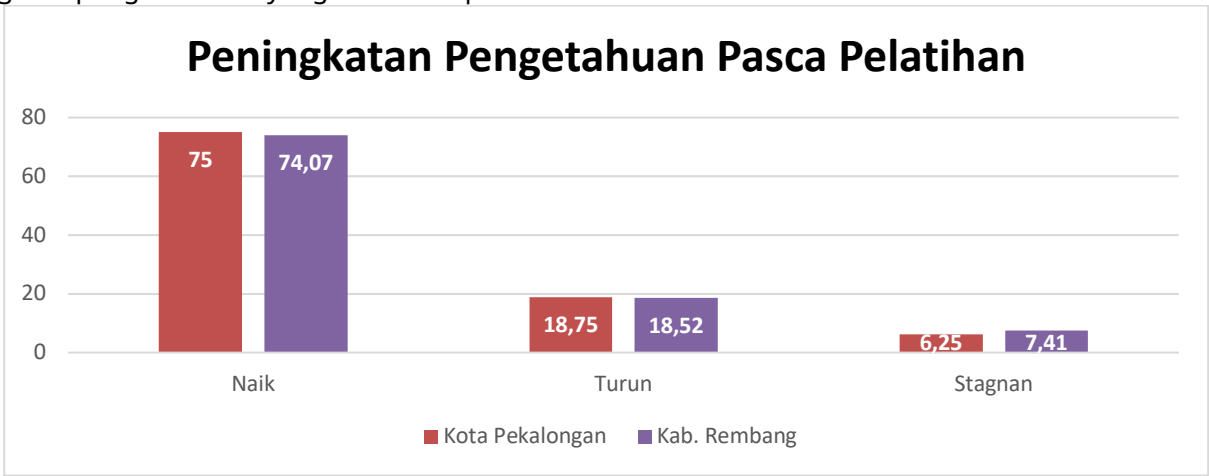


Gambar 3. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* di Kota Pekalongan



Gambar 4. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* di Kabupaten Rembang

Hasil dari evaluasi kegiatan ini menunjukkan di Kota Pekalongan range posttest yang lebih besar (16) dibandingkan pretest (10) menunjukkan bahwa setelah pelatihan, variasi skor peserta menjadi lebih luas (gambar 3) . Grafik tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan yang dimiliki peserta pelatihan, nilai maksimal yang diperoleh peserta yaitu 18 poin pada *posttest* di Kabupaten Rembang dan 20 poin di Kota Pekalongan dari total poin 25. Nilai terendah *posttest* di di Kabupaten Rembang yaitu 9 poin sedangkan di Kota Pekalongan 4 poin.



Gambar 5. Grafik Peningkatan Pengetahuan Pasca Pelatihan

Berdasarkan gambar 5 diketahui bahwa 75% peserta di Kota Pekalongan dan 74,07% peserta di Kabupaten Rembang mengalami peningkatan pengetahuan. Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada peserta yaitu motivasi, antusiasme serta minat peserta. Keaktifan dalam sesi diskusi menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi baik pada hari pertama maupun hari kedua. Cara penyampaian dan media yang digunakan dalam penyampaian materi juga menjadi salah satu faktor yang untuk meningkatkan pengetahuan peserta (Putu *et al*., 2024).

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Peserta

Kab/Kota	Rata-rata pre test	Rata-rata post test	*p-value*
Kabupaten Rembang	6,60	14,60	0,0001
Kota Pekalongan	11,72	14,03	0,035

Tabel 1 menunjukkan bahwa di Kota Pekalongan pada saat pretest rata-rata poin yang didapatkan oleh peserta yaitu 6,60 sedangkan ketika posttest peserta mendapatkan poin rata-rata 14,60. Di Kabupaten Rembang pada saat pretest peserta mendapatkan rata rata poin sebesar 11,72 kemudian ketika posttest rata-rata poin peserta menjadi 14,03. Nilai rata-rata posttest di Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang mengalami kenaikan, hal ini dapat diindikasikan bahwa kegiatan pelatihan ini cukup efektif untuk meningkatan pengetahuan peserta terkait topik kesehatan remaja. Intervensi seperti penyuluhan kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan (Amelia & Zahra, 2023).

Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Wardhani *et al* tentang pelatihan konseling sebaya pada siswa mengenai kesehatan reproduksi, seks bebas dan pernikahan dini yang menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan konseling yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan (54,17%) (Samha Wardhani *et al*., 2024). Berdasarkan tabel 5 diketahui hasil bahwa hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi, hal ini dapat diindikasikan bahwa

pelatihan di Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang efektif meningkatan pengetahuan peserta.

Pelatihan yang telah dilakukan ini membekali peserta dengan pengetahuan tentang konseling sebaya serta penerapan dilingkungannya sehingga tujuan dari kegiatan ini tercapai. Konselor sebaya mempunyai peran vital untuk membantu sekolah dan masyarakat untuk membentuk serta membina remaja menjadi individu yang memiliki karakter baik sehingga terhindar dari kenakalan remaja.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini berdasarkan evaluasi pelatihan melalui pretest dan posttest diketahui bahwa kegiatan pelatihan konselor sebaya yang telah dilakukan dapat membantu meningkatkan pengetahuan peserta. Untuk keberlanjutan program konselor sebaya, perlu dibentuk jaringan terorganisir di sekolah dan komunitas dengan dukungan Dinas Kesehatan dan sekolah melalui pertemuan rutin, supervisi, dan pelatihan lanjutan. Keterlibatan komunitas dan media digital dapat memperluas jangkauan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat dan apresiasi, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UNICEF atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kota Pekalongan dan Kabupaten Rembang selaku mitra kegiatan yang telah memberikan izin dan membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R., & Zahra, F. (2023). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMAN 2 Padang Panjang Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, *10*(1), 1–6.

Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, *1*(2).

Kalkbrenner, M. T., Sink, C. A., & Smith, J. L. (2020). Mental Health Literacy and Peer-to-Peer Counseling Referrals Among Community College Students. *Journal of Counseling and Development*, *98*(2), 172–182. https://doi.org/10.1002/JCAD.12311

Mahmudah, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Edukasi Pentingnya Kesehatan Reproduksi dan Bahaya Pergaulan Bebas. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, *4*(2), 143–148.

Nur, A. S., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). Hubungan Antara Pretest dan Postest dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VII B di MTS Alwashliyah Pantai Cermin. *Jurnal Edunomika*, *07*(01), 2023.

Nurmala, I., Muthmainnah, Hariastuti, I., Devi, Y. P., & Ruwandasari, N. (2021). The role of knowledge, attitude, gender, and school grades in preventing drugs use: Findings on students' intentions to participate in peer education program. *Journal of Public Health Research*, *10*(3), 1972. https://doi.org/10.4081/JPHR.2021.1972

Fitria, F., Handayani, S., & Asiah, N. (2023). Kualitas Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Aspek Akses dan Kesetaraan Pengguna Layanan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *HEARTY*, *11*(1), 12–19. https://doi.org/10.32832/HEARTY.V11I1.8463

Putu, N., Listiani, A., Soeprianto, H., Humaira Salsabila, N., & Subarinah, S. (2024). Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Articulate Storyline 3 terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMA. *JURNAL PENDIDIKAN MIPA*, *14*(3), 682–692. https://doi.org/10.37630/JPM.V14I3.1761

Qoyyimah, N. R. H., & Noorrizki, R. D. (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

Samha Wardhani, H., Hariani, D., Ducha, N., Syamsudi, N. A., Bebas, S., Dini, P., Reproduksi, K., & Sebaya, K. (2024). Pelatihan Konseling Sebaya Pada Siswa SMA Tentang Kesehatan Reproduksi, Seks Bebas dan Pernikahan Dini. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, *8*(01), 51–61. https://doi.org/10.36456/ABADIMAS.V8.I01.A8742

Unicef. (2021). *Profil Remaja 2021*.

WHO. (2021). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1