



Pendampingan Penerapan *Peer Helper* untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa SMA Lab UM

M. Ramli ¹, Nur Eva ², Nur Mega Aris Saputra ^{3*}, Alivia Eka Arianti ⁴

Affiliation

^{1,3*,4} Departemen Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur,
Indonesia.

² Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Malang, Kota Malang,
Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Correspondence

^{3*} Departemen Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur,
Indonesia.

Email: aris.saputra.fip@um.ac.id.

Funding Information

Universitas Negeri Malang, Kota Malang.

Article History

Received: 19 Jul 2026.

Revised: 20 Jul 2026.

Accepted: 19 Sep 2026.

Available online: 10 October 2026.

Published: 1 December 2026.

Abstract

Academic stress is a common issue among senior high school students caused by heavy academic workloads, grade pressure, and competition, which can negatively affect their psychological well-being. Although guidance and counseling services are available, their utilization remains suboptimal due to negative stigma, leading students to rely on peers who often lack adequate supportive skills. In response to this issue, a community service program was conducted through mentoring on peer helper implementation to equip students at SMA Laboratorium UM with peer-support capabilities. The activities included conceptual socialization, basic helping skills training, and case-handling simulations. The program's effectiveness was evaluated by comparing participants' pre-test and post-test scores using the Wilcoxon signed-rank test. The analysis revealed a significant difference ($Z = -3.740$, $p < 0.001$), indicating marked improvement in participants' understanding. This outcome demonstrates that the mentoring program effectively enhances students' competence in applying peer helper strategies to mitigate academic stress.

Keywords

Academic Stress; Peer Helper; Peer Support.

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan yang kerap dialami siswa SMA akibat tuntutan tugas, tekanan nilai, dan persaingan prestasi yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Meskipun layanan bimbingan dan konseling tersedia di sekolah, pemanfaatannya belum optimal karena adanya stigma negatif, sehingga siswa lebih memilih berbagi beban dengan teman sebaya yang umumnya belum memiliki keterampilan pendampingan memadai. Merespons persoalan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini menyelenggarakan pendampingan penerapan *peer helper* guna membekali siswa SMA Laboratorium UM dengan keterampilan pendampingan sebaya. Kegiatan mencakup sosialisasi konsep, pelatihan keterampilan dasar, dan simulasi penanganan kasus. Efektivitas program diukur melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan ($Z = -3,740$; $p < 0,001$), yang menandakan adanya peningkatan pemahaman peserta secara nyata. Temuan ini membuktikan efektivitas intervensi dalam memperkuat kesiapan siswa menerapkan strategi *peer helper* untuk mengatasi stres akademik.

Kata Kunci

Dukungan Teman Sebaya; *Peer Helper*; Stres Akademik.

1 | PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan bentuk respons psikologis yang muncul ketika individu menilai tuntutan akademik telah melampaui kapasitas dan sumber daya personal yang dimilikinya untuk mengelola tekanan tersebut secara efektif. Stres akademik juga dimaknai sebagai pengalaman subjektif yang dirasakan dalam wujud ketegangan emosional, kecemasan, rasa terbebani, maupun ketakutan yang berkaitan langsung dengan evaluasi belajar dan pencapaian target akademik siswa (Jagiello *et al.*, 2025). Pada jenjang sekolah menengah atas, intensitas stres akademik cenderung mengalami eskalasi yang signifikan seiring dengan peningkatan kompleksitas materi pelajaran, padatnyajadwal evaluasi berkala, serta tingginya ekspektasi keberhasilan studi (Subramani & Kadiravan, 2017). Dampak dari tekanan yang berkepanjangan ini termanifestasi dalam berbagai hambatan belajar harian, seperti kesulitan mempertahankan konsentrasi di kelas, menurunnya antusiasme dalam iklim kompetisi yang sehat antarteman, serta munculnya keraguan dan kebingungan mendalam dalam pengambilan keputusan penting terkait penjurusan studi lanjut maupun perencanaan karier masa depan (Tus, 2020). Apabila dinamika tekanan ini dibiarkan berlarut-larut tanpa intervensi yang memadai, kondisi tersebut tidak hanya menurunkan performa dan prestasi akademik secara drastis, tetapi juga memperbesar kerentanan siswa terhadap disfungsi psikologis yang lebih berat, seperti kecemasan akademik kronis dan kejenuhan belajar menyeluruh atau *academic burnout* (Irawan, 2024). Menghadapi kompleksitas permasalahan tersebut, institusi pendidikan memerlukan strategi penanganan yang komprehensif dengan menitikberatkan pada penguatan kapasitas sumber daya psikososial siswa di sekolah. Salah satu komponen psikososial yang terbukti memegang peranan krusial dalam mereduksi ketegangan belajar adalah ketersediaan dukungan sosial yang kokoh di lingkungan sekitar siswa. Merujuk pada konsep teoritis, dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme penyangga stres (*stress-buffering effect*) yang secara efektif mampu menahan dan memperkecil dampak negatif paparan stresor akademik terhadap kestabilan emosional individu (Cohen & Wills, 1985). Keberadaan relasi sosial yang suportif memberikan rasa aman, penerimaan, dan penguatan kognitif, sehingga siswa merasa memiliki sandaran ketika menghadapi kebuntuan dalam proses pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, berbagai bukti empiris mengonfirmasi bahwa siswa yang didukung oleh jejaring sosial yang kuat dan terbuka cenderung menunjukkan strategi koping yang jauh lebih adaptif, memiliki fleksibilitas mental yang baik, serta mampu mereduksi kecemasan belajar secara mandiri (Febrianti *et al.*, 2023; Safiany & Maryatmi, 2018).

Dalam ekosistem sekolah menengah, pendekatan *peer helper* atau pendampingan teman sebaya dipandang sebagai terobosan strategis untuk memobilisasi dukungan sosial informal tersebut ke arah yang lebih konstruktif. Pendekatan *peer helper* didesain untuk menyediakan relasi antarsiswa yang saling mendukung, memfasilitasi penjernihan pikiran dan katarsis emosi bagi siswa yang sedang mengalami masalah (*helpees*), membantu mengeksplorasi ragam pilihan koping, serta mendorong mereka agar mampu merumuskan jalan keluar secara berdaya (Alada & Tezer, 2009). Agar peran bantuan ini tidak sekadar menjadi obrolan santai tanpa arah, calon *peer helper* membutuhkan pembekalan keterampilan dasar konseling yang berakar pada pendekatan *person-centered*. Pembekalan ini mencakup penanaman kemampuan mendengar secara aktif (*active listening*), komunikasi empatik, penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta ketulusan bersikap (*genuineness*) dalam berinteraksi (Rogers, 1957). Karakteristik perkembangan fase remaja menunjukkan bahwa siswa cenderung jauh lebih terbuka, merasa nyaman, dan mudah menerima saran dari teman sebayanya karena kesamaan ritme bahasa, status sosial, serta kedekatan emosional. Dengan demikian, pemberdayaan siswa melalui peran *peer helper* menjadi pilar preventif yang sangat strategis untuk menjembatani kebutuhan kesehatan mental di sekolah secara alami dan berkesinambungan. Realitas di SMA Laboratorium UM memperlihatkan iklim akademik yang dinamis dan berintensitas tinggi, di mana siswa dihadapkan pada kurikulum pembelajaran yang padat, rangkaian tugas terstruktur, serta persaingan prestasi yang kompetitif. Ritme pembelajaran yang ketat ini menjadi pemicu kerentanan stres akademik yang tinggi apabila tidak diimbangi oleh sistem pendukung emosional yang proporsional. Di sisi lain, pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan psikologis di tingkat siswa. Sebagian besar siswa masih enggan datang ke ruang konseling karena kuatnya stigma sosial bahwa layanan BK identik dengan penanganan "siswa bermasalah" atau pelanggaran disiplin. Keengganan ini diperparah oleh keterbatasan alokasi waktu konselor serta persepsi bahwa masalah beban belajar merupakan ranah pribadi yang tabu dibicarakan secara formal. Fakta tersebut selaras dengan temuan empiris yang menyatakan bahwa rendahnya minat siswa mengakses bimbingan konseling di sekolah bersumber dari miskonsepsi umum yang memandang konselor bukan sebagai figur penolong, melainkan sebagai "polisi sekolah" yang bertugas memberi sanksi (Mudjijanti, 2015; Nurismawan *et al.*, 2022). Akibat kekhawatiran dilabeli secara negatif atau menjadi perbincangan di lingkungan pergaulan, siswa akhirnya memilih mengalihkan keluh kesah akademik mereka kepada kawan sebaya yang dinilai lebih aman, ramah, dan tidak menghakimi. Kendati demikian, curahan rasa tersebut sering kali hanya berhenti pada keluhan tanpa solusi nyata, mengingat teman tempat bercerita belum memiliki kompetensi dasar dalam memberikan pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*), yang pada akhirnya berisiko membuat tekanan stres semakin menumpuk. Hambatan penanganan stres di SMA Laboratorium UM semakin nyata karena belum tersedianya wadah komunikasi yang terstruktur maupun program pelatihan berkelanjutan yang memfasilitasi peran siswa sebagai konselor sebaya. Selama ini, pola interaksi bantuan antarsiswa berlangsung secara spontanitas tanpa panduan baku, sehingga sering kali kurang peka terhadap

tanda-tanda kelelahan mental rekan belajarnya. Berangkat dari kesenjangan kebutuhan mendesak tersebut, program pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan penerapan *peer helper* ini dirancang secara sistematis. Pelatihan ini difokuskan untuk membekali para siswa terpilih di SMA Laboratorium UM dengan keterampilan komunikasi emosional yang sehat, teknik klarifikasi masalah, dan etika kerahasiaan teman sebaya, sehingga mereka mampu menjadi garda depan dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif serta efektif mereduksi dampak negatif stres akademik di sekolah.

2 | LANDASAN TEORI

2.1 Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seorang individu menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapinya telah melampaui kemampuan koping (*coping*) yang dimilikinya (Biggs *et al.*, 2017). Pada tahap perkembangan remaja, khususnya bagi siswa jenjang sekolah menengah atas, stres akademik menjadi fenomena yang kerap dijumpai akibat peningkatan beban tugas, tuntutan pencapaian nilai, iklim persaingan yang ketat, serta tekanan dalam merencanakan kelanjutan studi ke jenjang perguruan tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan siswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif, diselimuti kecemasan terhadap evaluasi hasil belajar, serta menghadapi tekanan sosial baik dari lingkungan keluarga maupun teman sebaya (Putwain, 2007). Secara komprehensif, stres akademik termanifestasi ke dalam beberapa dimensi, yaitu: 1) aspek kognitif, yang ditandai oleh munculnya pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, dan kekhawatiran berlebih terhadap kegagalan; 2) aspek emosional, seperti kecemasan, rasa takut, emosi yang mudah tersulut, dan ketegangan batin; 3) aspek fisiologis, yang termanifestasi dalam bentuk kelelahan fisik, gangguan pola tidur, serta keluhan somatis; serta 4) aspek perilaku sosial, seperti kecenderungan menarik diri dari interaksi pergaulan dan penurunan partisipasi aktif di sekolah. Apabila tidak dikelola secara konstruktif, stres akademik dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih berat, seperti kejenuhan belajar (*academic burnout*) yang ditandai oleh kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar secara drastis (Bedewy & Gabriel, 2015), yang pada akhirnya merusak performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Dampak destruktif dari stres akademik tersebut dapat diminimalkan melalui keberadaan dukungan sosial yang berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*). Dalam perspektif psikososial, dukungan sosial memiliki efek penyangga stres (*stress-buffering effect*) yang bekerja dengan cara melemahkan intensitas dampak negatif stresor terhadap kondisi mental individu (Cohen & Wills, 1985). Hal ini diperkuat oleh temuan empiris yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik, yang bermakna bahwa semakin tinggi kualitas dukungan yang diperoleh dari kawan sebaya, maka semakin rendah tingkat ketegangan akademik yang dialami oleh siswa (Pramudyanti & Alwi, 2024).

2.2 Peer Helper

Peer helper atau pendamping sebaya merujuk pada individu yang memiliki kesamaan rentang usia, tahap perkembangan, maupun latar belakang sosial dengan kelompok yang dibantu, serta telah memperoleh pelatihan sistematis untuk memberikan bantuan emosional, informasi, dan pendampingan terarah kepada kawan-kawannya (Fahyuni, 2018; Setiawan, 2024; Suryawati, 2016). Kesamaan identitas sebagai sesama pelajar serta pengalaman serupa dalam menghadapi kompleksitas tugas sekolah dan fase transisi pubertas membangun rasa saling memahami yang mendalam, sekaligus menumbuhkan rasa percaya (*trust*) dalam relasi pendampingan sebaya (Linayaningsih *et al.*, 2017; Suryawati, 2016). Pendekatan *peer helping* berakar pada premis bahwa remaja merasa jauh lebih nyaman dan leluasa untuk mencurahkan permasalahan pribadinya kepada rekan sebaya dibandingkan kepada figur otoritas dewasa karena kesamaan bahasa tutur serta kedekatan emosional yang terjalin secara alami (Tindall, 1995). Dalam ekosistem sekolah, inisiatif *peer helper* menjadi pilar utama pendekatan dukungan sosial yang berfokus pada terciptanya budaya saling peduli antarsiswa. Layanan ini dirancang untuk memberikan dukungan emosional awal dan bertindak sebagai jembatan rujukan pertama agar siswa yang membutuhkan dapat segera mengakses bantuan yang lebih tepat, bukan bertujuan untuk menggantikan peran konselor sekolah profesional (Carter & Janzen, 1994). Dalam implementasinya di lapangan, *peer helper* memegang peran sebagai pendengar aktif, penyedia dukungan afektif, dan fasilitator yang membantu rekan sebayanya memetakan akar persoalan serta menemukan alternatif solusi adaptif secara mandiri. Keberadaan jejaring pendamping sebaya ini terbukti memperkuat rasa keterhubungan dengan sekolah (*school connectedness*), yang berkontribusi nyata dalam menekan munculnya persoalan emosional pada remaja. Lebih jauh lagi, interaksi yang suportif dari *peer helper* mampu mendorong peningkatan ketahanan akademik (*academic buoyancy*), yakni kapasitas mental siswa untuk bangkit dan bertahan di tengah rintangan, tekanan evaluasi, atau kegagalan belajar harian (Biantoro & Savitri, 2023; Gustina *et al.*, 2023; Jalal, 2024). Dengan memiliki ketahanan ini, siswa memperlihatkan keterlibatan belajar yang lebih positif dan kesiapan koping yang lebih matang dalam mereduksi efek kumulatif stres akademik.

3 | METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) dalam rentang waktu pelaksanaan mulai bulan Mei 2026 hingga Juli 2026. Partisipan dalam kegiatan pendampingan ini berjumlah 19 orang siswa yang dipilih secara purposif melalui rekomendasi guru bimbingan dan konseling (BK). Penjaringan partisipan didasarkan pada kriteria kesesuaian profil kepribadian yang suportif, memiliki kepekaan sosial, rekam jejak kedisiplinan yang baik, serta potensi kepemimpinan alami antarteman sebaya. Pemilihan kelompok sasaran ini diproyeksikan untuk membentuk kader inti konselor sebaya (*peer helper*) yang mampu menjadi perintis jejaring dukungan psikologis di lingkungan sekolah. Pelaksanaan program pendampingan didesain secara komprehensif dan bertahap dengan menerapkan kerangka kerja 6P, yang mencakup:

- 1) *Perancangan kegiatan*, yaitu merumuskan analisis kebutuhan mitra, menyusun kurikulum pelatihan, merancang indikator capaian program, serta menetapkan jadwal intervensi bersama pihak sekolah.
- 2) *Persiapan alat dan bahan*, yang meliputi pengembangan modul panduan *peer helper*, penyusunan lembar skenario studi kasus stres akademik, instrumen evaluasi kompetensi, serta penyiapan materi multimedia pendukung.
- 3) *Pengenalan kegiatan*, yakni menyelenggarakan sosialisasi awal kepada pihak pimpinan sekolah, guru BK, dan para peserta mengenai signifikansi peran *peer helper* dalam memitigasi dampak stres akademik di kalangan siswa.
- 4) *Pelaksanaan pelatihan inti*, berupa rangkaian lokakarya interaktif dan pembekalan keterampilan konseling sebaya.
- 5) *Penutup*, yang diisi dengan refleksi bersama, perumusan komitmen tindak lanjut, serta pemberian apresiasi kepada peserta pelatihan.
- 6) *Pelaporan kegiatan*, yang mencakup kompilasi data empiris hasil evaluasi program, penyusunan laporan pertanggungjawaban kegiatan, serta publikasi hasil pengabdian pada jurnal ilmiah.

Untuk memastikan materi terserap secara optimal tanpa mengganggu agenda pembelajaran reguler siswa, program intervensi dijalankan melalui pola bauran multimodal yang mengombinasikan moda sinkron, asinkron, dan luring. Moda asinkron dioptimalkan untuk pembelajaran mandiri melalui penelaahan buku saku dan modul interaktif. Moda sinkron daring dimanfaatkan untuk sesi penguatan konsep, klarifikasi teoritis, dan diskusi interaktif awal. Sementara itu, moda luring tatap muka dipusatkan pada pelaksanaan pelatihan inti dengan menerapkan pendekatan pembelajaran terstruktur (*structured learning approach*). Tahapan ini menginternalisasikan nilai-nilai fundamental konseling *person-centered* yang dikembangkan oleh Carl Rogers, yang mencakup kemampuan berempati secara mendalam (*empathy*), penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta keaslian dan ketulusan sikap (*genuineness*). Metode pembelajaran terstruktur diterapkan secara bertahap melalui empat siklus utama: peragaan konsep oleh fasilitator (*modeling*), simulasi bermain peran penanganan kasus stres akademik (*role-playing*), penyampaian tanggapan korektif konstruktif (*performance feedback*), serta pembiasaan penerapan keterampilan dalam konteks keseharian (*transfer of training*). Keterampilan teknis yang diasah meliputi teknik mendengarkan aktif (*active listening*), parafrase kognitif, refleksi perasaan, serta pemberian respons yang terbuka dan tidak menghakimi (*non-judgmental*). Keberhasilan program pendampingan dievaluasi secara komprehensif melalui penilaian proses dan penilaian hasil. Evaluasi proses dilakukan oleh tim fasilitator melalui observasi langsung yang terstruktur selama peserta melakukan simulasi penanganan kasus secara berpasangan. Lembar observasi ini berfungsi sebagai dasar pemberian umpan balik langsung guna mematangkan kesiapan praktis peserta. Sementara itu, evaluasi hasil difokuskan pada pengukuran penguasaan kognitif dan kesiapan peserta sebelum dan sesudah program intervensi melalui pemberian instrumen tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Data komparasi skor *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis menggunakan uji komparatif non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test* berbantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Uji ini dipilih karena ukuran sampel terbatas ($N=19$) dan data tidak terdistribusi secara normal, dengan taraf signifikansi ditetapkan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

4 | HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan metode lokakarya tatap muka (luring) yang terstruktur mengacu pada kerangka kerja 6P, dengan tahapan pelatihan inti berbasis *structured learning approach*. Seluruh rangkaian intervensi dipusatkan di Aula SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang dan diikuti secara intensif oleh 19 siswa terpilih yang dipersiapkan menjadi kader konselor sebaya (*peer helper*).



Gambar 1. Aktivitas Koordinasi dan Perancangan Kegiatan Pendampingan

Rangkaian kegiatan diawali dengan tahap *perancangan kegiatan*, yaitu koordinasi terpadu antara tim pengabdian dan pihak manajemen sekolah, meliputi kepala sekolah serta jajaran guru bimbingan dan konseling (BK). Tahap ini membahas penyelarasan jadwal, teknis logistik, dan kriteria penjangkaran 19 siswa sasaran. Selanjutnya, tahap *persiapan alat dan bahan* dilakukan dengan menyusun modul pendampingan, lembar skenario simulasi kasus, instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta media presentasi interaktif. Materi pelatihan inti disampaikan langsung oleh Prof. Dr. M. Ramli, M.A. selaku ketua tim pengabdian, yang mencakup dua topik utama: (1) "Problematika Remaja", yang mengupas dinamika tekanan psikologis, sosial, dan manifestasi stres akademik siswa SMA; serta (2) "Karakteristik *Peer Helper* sebagai Dukungan Sebaya", yang menanamkan pemahaman peran, kompetensi relasional, dan etika kerahasiaan pendamping sebaya.



Gambar 2. Penyampaian Materi Inti oleh Tim Pengabdian

Tahap *pengenalan kegiatan* dan pelaksanaan tes awal (*pre-test*) diselenggarakan pada permulaan sesi tatap muka. Tim fasilitator memberikan pengarahan komprehensif terkait tujuan intervensi, alur lokakarya, serta tata cara pengisian instrumen evaluasi. *Pre-test* berfungsi untuk memetakan pemahaman kognitif dasar peserta sebelum menerima materi pelatihan. Pada akhir tahapan pelatihan inti, seluruh peserta mengerjakan tes akhir (*post-test*) dengan instrumen yang ekuivalen guna mengukur perkembangan kompetensi setelah intervensi selesai diberikan.



Gambar 3. Pelaksanaan Simulasi Pendampingan Sebaya (*Role-Playing*)

Data perbandingan skor tes awal dan tes akhir dari 19 partisipan disajikan secara komprehensif pada Tabel 1, yang mencakup perhitungan selisih skor (*gain*) dan persentase *Normalized Gain* (*N-Gain*).

Tabel 1. Distribusi Skor *Pre-Test*, *Post-Test*, dan Nilai *N-Gain* Peserta

No	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih (<i>Post-Pre</i>)	Skor Maksimal - <i>Pre-Test</i>	<i>N-Gain</i>	<i>N-Gain</i> (%)	Kategori
1	5	8	3	5	0,60	60	Sedang
2	5	9	4	5	0,80	80	Tinggi
3	8	9	1	2	0,50	50	Sedang
4	6	9	3	4	0,75	75	Tinggi
5	7	9	2	3	0,67	67	Sedang
6	3	9	6	7	0,86	86	Tinggi
7	9	10	1	1	1,00	100	Tinggi
8	5	9	4	5	0,80	80	Tinggi
9	1	8	7	9	0,78	78	Tinggi
10	6	8	2	4	0,50	50	Sedang
11	4	9	5	6	0,83	83	Tinggi
12	5	8	3	5	0,60	60	Sedang
13	7	9	2	3	0,67	67	Sedang
14	8	9	1	2	0,50	50	Sedang
15	9	9	0	1	0,00	0	Rendah
16	5	9	4	5	0,80	80	Tinggi
17	5	8	3	5	0,60	60	Sedang
18	5	8	3	5	0,60	60	Sedang
19	7	9	2	3	0,67	67	Sedang
Rata-rata	5,79	8,74	2,95	4,21	0,66	66,00	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, perolehan nilai *N-Gain* rata-rata peserta mencapai 0,66 (66,00%), yang menunjukkan bahwa tingkat efektivitas peningkatan pemahaman berada pada kategori sedang menuju tinggi. Guna mengkaji kecenderungan data secara terpusat, parameter statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Evaluasi Pelatihan

Pengukuran	<i>N</i>	Rata-rata (<i>Mean</i>)	Standar Deviasi (<i>SD</i>)	Kesalahan Standar Rata-rata (<i>Std. Error Mean</i>)
<i>Pre-Test</i>	19	5,79	2,016	0,463
<i>Post-Test</i>	19	8,74	0,562	0,129

Data statistik deskriptif pada Tabel 2 mengonfirmasi peningkatan skor rata-rata peserta yang nyata, yakni dari 5,79 pada tes awal menjadi 8,74 pada tes akhir, atau mengalami kenaikan sebesar 2,95 poin. Di samping lonjakan skor rerata, nilai standar deviasi mengalami penurunan yang sangat signifikan, yaitu dari 2,016 pada saat *pre-test* menjadi 0,562 pada saat *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa variasi pemahaman antarpeserta semakin homogen; penguasaan kompetensi *peer helper* tidak hanya berpusat pada segelintir individu, melainkan terdistribusi merata di kalangan seluruh peserta pelatihan. Untuk menguji signifikansi komparatif skor berpasangan tersebut pada sampel berukuran kecil ($N=19$), dilakukan analisis non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil pemeringkatan tanda (*ranks*) disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pemeringkatan Tanda Uji Wilcoxon (*Ranks*)

Pasangan Skor (<i>Post-Test - Pre-Test</i>)	Kategori	<i>N</i>	Rata-rata Peringkat (<i>Mean Rank</i>)	Jumlah Peringkat (<i>Sum of Ranks</i>)
Skor Tes Akhir < Skor Tes Awal	Negative Ranks	0	0,00	0,00
Skor Tes Akhir > Skor Tes Awal	Positive Ranks	18	9,50	171,00
Skor Tes Akhir = Skor Tes Awal	Ties	1	-	-
Total		19		

Hasil pemeringkatan pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebanyak 18 peserta (94,7%) menunjukkan peningkatan pemahaman (*positive ranks*) dengan total peringkat sebesar 171,00. Tidak terdapat satu pun siswa yang mengalami penurunan skor (*negative ranks* = 0). Adapun 1 orang peserta yang mencatatkan skor konstan (*ties* = 1) terjadi karena peserta yang bersangkutan telah memiliki skor awal yang sangat tinggi (skor 9 dari skala 10), sehingga mengalami efek batas atas (*ceiling effect*). Pembuktian signifikansi statistik inferensial dirangkum pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Inferensial Wilcoxon

Parameter Uji	Nilai Statistik (<i>Post-Test - Pre-Test</i>)
Nilai <i>Z</i>	-3,740
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0,001

Hasil uji inferensial pada Tabel 4 membuktikan perbedaan yang sangat signifikan antara capaian kognitif sebelum dan setelah pendampingan, dengan perolehan nilai $Z=-3,740$ dan signifikansi asimtotis $p<0,001$. Mengingat nilai probabilitas hitung berada jauh di bawah ambang batas penolakan ($p<0,05$), maka hipotesis kerja diterima secara meyakinkan. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pemahaman peserta merupakan hasil langsung dari efektivitas program intervensi pendampingan, bukan terjadi karena faktor kebetulan.

4.2 Pembahasan

Temuan evaluasi membuktikan bahwa program pendampingan penerapan *peer helper* memberikan kontribusi nyata dalam akselerasi pemahaman siswa SMA Laboratorium UM mengenai strategi mitigasi stres akademik. Peningkatan nilai rerata dari 5,79 menjadi 8,74 serta penurunan simpangan baku menjadi 0,562 mencerminkan bahwa intervensi pelatihan berhasil membangun landasan pengetahuan yang kokoh dan merata. Keberhasilan 18 dari 19 siswa meningkatkan capaian belajarnya membuktikan bahwa materi yang dikemas melalui modul aplikatif dan peragaan fasilitator mampu diserap dengan sangat baik oleh para kader sebaya. Pendampingan *peer helper* ini hadir sebagai salah satu terobosan strategis di SMA Laboratorium UM dengan memadukan pembentukan ruang aman (*safe space*) dan pemberdayaan jejaring pergaulan formal di sekolah. Keberadaan kader *peer helper* berfungsi sebagai wadah suportif yang tidak hanya berorientasi kuratif ketika siswa telah mengalami krisis, melainkan juga beroperasi secara preventif melalui penyediaan dukungan emosional harian yang terarah. Posisi teman sebaya memiliki nilai strategis yang unik dalam sistem ekologi sekolah; remaja pada umumnya menempatkan sahabat dekat sebagai pihak rujukan utama saat menghadapi kebuntuan belajar maupun kepenatan emosional. Kesetaraan status perkembangan dan kedekatan emosional membuat siswa merasa didengarkan tanpa penghakiman, yang pada gilirannya menumbuhkan penerimaan diri dan memperkuat efikasi diri akademik mereka (Abrams *et al.*, 2022; Febrianti *et al.*, 2023; Pawestri & Moesarofah, 2024). Secara konseptual, keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari penerapan *structured learning approach* yang berhasil menanamkan tiga pilar relasi interpersonal Rogers (1957), yakni empati yang mendalam, penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta ketulusan sikap (*genuineness*). Melalui metode pemodelan (*modeling*), bermain peran (*role-playing*), dan umpan balik korektif (*feedback*), para siswa tidak hanya menguasai teori konseling secara kognitif, melainkan terlatih mempraktikkan teknik mendengarkan aktif (*active listening*) dan parafrase reflektif saat menghadapi simulasi keluhan stres kawan sebayanya. Penguasaan keterampilan komunikasi mikro ini memperkuat kapasitas prososial remaja dan memperluas kapasitas sekolah dalam menyediakan intervensi kesehatan mental nonformal (Alqu'ana & Hanurawan,

2022; Hendar, 2023; Kushendar & Maba, 2022). Keunggulan utama model ini bertumpu pada fungsi konselor sebaya sebagai pendengar empatik yang mampu mentransformasikan keluhan pasif menjadi penyelesaian masalah yang konstruktif. Fenomena senasib sepenanggungan dalam menghadapi dinamika tugas sekolah memupuk kohesi sosial yang berdaya redam tinggi terhadap tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan empiris yang membuktikan bahwa intervensi konseling sebaya terbukti ampuh mereduksi tingkat kecemasan akademik secara terukur (Haryanti & Prakoso, 2023). Lebih dari itu, hadirnya konselor sebaya yang terlatih memperluas jangkauan layanan bimbingan dan konseling sekolah, khususnya bagi siswa yang mengalami keengganan relasional untuk mendatangi ruang konseling formal akibat kekhawatiran atas stigma sosial. Kendati memperlihatkan efektivitas kognitif yang memuaskan, kegiatan pengabdian ini memiliki keterbatasan yang patut dicermati. Evaluasi program masih berfokus pada pengukuran peningkatan pemahaman konsep dan kesiapan teknis para kader *peer helper*. Pengabdian ini belum memantau implementasi faktual jangka panjang di lapangan maupun mengukur secara kuantitatif efek peredaman stres (*stress-buffering effect*) pada siswa lain yang menerima pendampingan (*helpees*). Oleh sebab itu, program pengabdian atau penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menyelenggarakan supervisi berkala bersama guru BK serta mengukur dampak intervensi sebaya terhadap penurunan skor stres akademik dan peningkatan ketahanan belajar (*academic buoyancy*) siswa secara longitudinal.

5 | KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pelaksanaan program dan analisis data evaluasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan penerapan *peer helper* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesiapan siswa SMA Laboratorium UM mengenai peran dan keterampilan pendamping sebaya untuk memitigasi stres akademik. Keberhasilan intervensi ini ditunjukkan secara nyata oleh lonjakan skor rata-rata kognitif peserta dari 5,79 pada saat tes awal (*pre-test*) menjadi 8,74 pada tes akhir (*post-test*), dengan rerata perolehan *N-Gain* sebesar 0,66 yang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Uji inferensial menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* memperkuat temuan tersebut melalui adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -3,740, p < 0,001$). Hasil ini membuktikan bahwa peningkatan kompetensi siswa merupakan dampak langsung dari intervensi pelatihan berbasis *structured learning approach*, bukan karena faktor kebetulan semata. Melalui pembekalan prinsip *person-centered*, program ini berhasil menjawab kebutuhan sekolah akan wadah dukungan emosional yang terstruktur sekaligus memperluas aksesibilitas layanan bimbingan dan konseling nonformal bagi siswa yang masih terhambat oleh stigma sosial. Berangkat dari temuan tersebut, dirumuskan beberapa rekomendasi strategis demi menjamin keberlanjutan program pendampingan sebaya di sekolah. Pihak manajemen SMA Laboratorium UM disarankan untuk melembagakan komunitas *peer helper* ini ke dalam agenda kerja kesiswaan dan program terpadu layanan bimbingan dan konseling agar pelaksanaannya berjalan secara berkelanjutan. Di tingkat operasional, guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan supervisi rutin, penguatan keterampilan konseling dasar, serta pembekalan mekanisme rujukan (*referral*) kasus stres berat yang menuntut penanganan ahli secara profesional. Sementara itu, bagi pelaksana pengabdian maupun akademisi selanjutnya, disarankan untuk memperluas jangkauan evaluasi melalui pendekatan riset longitudinal guna mengukur efektivitas perilaku pendampingan kader *peer helper* secara faktual di lapangan serta mengevaluasi dampaknya terhadap penurunan tingkat stres akademik dan penguatan ketahanan belajar (*academic buoyancy*) siswa secara langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak berperan dalam penyelesaian PkM ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pimpinan Universitas Negeri Malang, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M), serta Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan, atas segala dukungan dan bantuannya terhadap pembiayaan kegiatan ini melalui dana internal UM tahun 2026 dengan nomer kontrak 14.04.1823/UN32.14.1/PM/2026. Terima kasih juga ditujukan kepada mitra utama dalam pelaksanaan PkM ini yaitu pihak SMA Laboratorium UM, terutama kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta *peer helper* dalam rangkaian kegiatan pendampingan ini.

REFERENSI

Abrams, M. P., Salzman, J., Espina Rey, A., & Daly, K. (2022). Impact of providing peer support on medical students' empathy, self-efficacy, and mental health stigma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Article 5135. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095135>

- Alada, M., & Tezer, E. (2009). Effects of a peer helping training program on helping skills and self-growth of peer helpers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(4), 255–269. <https://doi.org/10.1007/s10447-009-9082-4>
- Alqu'ana, S. A., & Hanurawan, F. (2022). The relationship between peer social support and resilience in State University of Malang students affected by distance learning. *KnE Social Sciences*, 137–146. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i10.11219>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Biantoro, T. D. P., & Savitri, J. (2023). Pengaruh academic peer support terhadap school engagement pada siswa SMP “X” di Bandung. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 63–72. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26704>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Fahyuni, E. F. (2018). *Inovasi konselor sebaya di sekolah (dalam perspektif pendidikan Islam)*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2018/978-979-3401-93-5>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.71077>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship between peer support with anxiety level of student in last term in Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.476>
- Haryanti, U., & Prakoso, E. T. (2023). Pengaruh peer counseling terhadap stres akademik siswa kelas IX MTs N 1 Klaten. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 1(1), 47–56.
- Hendar, K. (2023). Peer counseling as a strategy for overcoming academic stress and burnout. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3), 323–330. <https://doi.org/10.51214/002023051123000>
- Irawan, F. (2024). *Pengaruh stres akademik terhadap school burnout pada siswa SMA sederajat* [Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia]. Repositori Institusi UNUSIA. <https://repository.unusia.ac.id/view/creators/Irawan=3AFajar=3A=3A.html>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(6), 1836–1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jalal, N. M. (2024). Peran peer support terhadap akademik buoyancy siswa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2053–2062. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i6.5369>
- Kushendar, K., & Maba, A. P. (2022). Peer counseling as a coping strategy for academic stress and burnout in final-year students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(4), 162–169. <https://doi.org/10.23916/0020220740540>
- Linayaningsih, F., M. V., I. W., & Savitri, A. D. (2017). Pengaruh pelatihan peer group counseling dalam meningkatkan psychological well-being pada siswa sekolah menengah pertama. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 1(1), 25–35. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.774>
- Mudjijanti, F. (2015). Minat siswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah ditinjau dari persepsi siswa tentang layanan konseling dan konselor. *Widya Warta*, 39(2), 266–284.

- Nurismawan, A. S., Fahruni, F. E., & Naqiyah, N. (2022). Studi aksiologi etika konselor dalam memperbaiki pemberian layanan konseling individu di sekolah. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5(1), 65–70. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i1.41165>
- Pawestri, A. T., & Moesarofah, M. (2024). The influence of self-efficacy and peer support on academic procrastination in writing a thesis. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 463–470. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i2.178>
- Pramudyanti, Y. R., & Alwi, M. A. (2024). Hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 6 Bulukumba. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 112–120.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207–219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87–95.
- Setiawan, A. I. B. (2024). Meningkatkan sosio-emosional calon konselor sebaya melalui clay therapy. *Khidmat: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.31629/khidmat.v1i2.7162>
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404–406.
- Suryawati, N. M. R. (2016). Konseling teman sebaya untuk meningkatkan empati siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 202–211. <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4247>
- Tus, J. (2020). Academic stress, academic motivation, and its relationship on the academic performance of the senior high school students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29–37.