

**TREN EFEKTIVITAS *PEER COUNSELING* SEBAGAI INTERVENSI KESEHATAN MENTAL
REMAJA: ANALISIS BIBLIOMETRIK DAN *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW* 2020-2024**

Fina Idarotus Sa'adah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
fina.22100@mhs.unesa.ac.id

Budi Purwoko

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
budipurwoko@unesa.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu perhatian utama dalam isu kesehatan masyarakat global, mengingat sekitar 14% remaja di dunia dilaporkan mengalami gangguan mental. *Peer counseling* muncul sebagai bentuk intervensi alternatif yang potensial untuk mengatasi keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri tren publikasi, perkembangan tema penelitian, pola kolaborasi ilmiah, serta menyintesis hasil-hasil penelitian mengenai *peer counseling* sebagai intervensi kesehatan mental remaja pada periode 2020–2024. Pendekatan penelitian yang digunakan meliputi analisis bibliometrik dan *Systematic Literature Review* (SLR). Sebanyak 392 artikel diperoleh dari *Google Scholar* dan dianalisis menggunakan VOSviewer untuk memetakan kata kunci utama serta jaringan kolaborasi antarpenulis. Dari keseluruhan artikel, 7 penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan ditelaah lebih mendalam. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam publikasi terkait *peer counseling* sejak masa pandemi COVID-19, dengan dua fokus utama, yaitu isu kesehatan mental remaja dan penerapan intervensi berbasis teman sebaya. Temuan dari SLR mengindikasikan bahwa *peer counseling* efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan ketahanan diri, serta memperkuat dukungan sosial pada remaja. Secara umum, *peer counseling* terbukti menjadi pendekatan yang relevan dan adaptif dalam mendukung kesehatan mental remaja, baik melalui interaksi langsung maupun platform digital. Transformasi digital memberikan perluasan akses dan fleksibilitas layanan, meskipun masih dibutuhkan penguatan dalam aspek pelatihan, supervisi, serta keamanan untuk menjamin efektivitas dan keberlanjutan program.

Kata Kunci: *peer counseling*, kesehatan mental remaja, analisis bibliometrik, *peer support*, *systematic literature review*.

Abstract

Mental health in adolescents is one of the main concerns in global public health issues, considering that around 14% of adolescents in the world are reported to have mental disorders. Peer counseling is emerging as a potential alternative intervention to address limited access to mental health services among adolescents. This study aims to trace publication trends, the development of research themes, patterns of scientific collaboration, and synthesize research results on peer counseling as an adolescent mental health intervention in the 2020–2024 period. The research approach used includes bibliometric analysis and Systematic Literature Review (SLR). A total of 392 articles were obtained from Google Scholar and analyzed using VOSviewer to map key keywords and collaboration networks between authors. Of the total articles, seven studies that met the inclusion criteria were examined in more depth. The results of the analysis show a significant increase in publications related to peer counseling since the COVID-19 pandemic, with two main focuses, namely adolescent mental health issues and the implementation of peer-based interventions. The findings from the SLR indicate that peer counseling is effective in reducing stress, increasing self-resilience, and strengthening social support in adolescents. In general, peer counseling has proven to be a relevant and adaptive approach in supporting adolescent mental health, both through direct interaction and digital platforms. Digital transformation provides expanded access and flexibility of services, although there is still a need to strengthen the aspects of training, supervision, and security to ensure the effectiveness and sustainability of programs.

Keywords: *peer counseling*, *adolescent mental health*, *bibliometric analysis*, *peer support*, *systematic literature review*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan fondasi kritis bagi perkembangan individu yang optimal dan produktivitas masyarakat di masa depan. Periode remaja (10-19 tahun) menjadi fase di mana individu membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, dan membangun fondasi kesehatan mental jangka panjang yang akan terwujud hingga masa dewasa. Kondisi kesehatan mental yang baik pada masa remaja memungkinkan individu mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif, serta cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik, hubungan interpersonal yang positif, dan kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif (Sheldon et al., 2021). Masa remaja juga dikenal sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan yang cepat pada masa ini sering kali membuat remaja rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, atau bahkan depresi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi prestasi belajar, hubungan sosial, serta perkembangan kepribadian di masa depan (Tang et al., 2022).

Data global menunjukkan situasi yang mengkhawatirkan, *World Health Organization* (2025) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun (14,3%) mengalami gangguan kesehatan mental, yang menyumbang sekitar 15% dari total beban penyakit global pada kelompok usia tersebut. Gangguan yang paling umum mencakup depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku, sementara bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga terbesar di kalangan remaja usia 15-29 tahun. Kondisi ini diperparah oleh berbagai faktor risiko seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, ketidakstabilan lingkungan, kekerasan, kemiskinan, stigma, diskriminasi, serta kurangnya dukungan sosial dan layanan psikologis yang memadai.

Tantangan utama dalam menangani kesehatan mental remaja terletak pada kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan layanan. Stigma terkait kesehatan mental masih menjadi hambatan signifikan, dengan lebih dari 60 persen remaja yang mengalami gejala depresi tidak mengungkapkan kondisinya kepada orang dewasa karena rasa malu atau takut dihakimi (Rose-Clarke et al., 2019). Keterbatasan jumlah tenaga profesional kesehatan mental, terutama di wilayah pedesaan dan negara berkembang, memperparah kesenjangan ini. Kondisi tersebut menciptakan urgensi untuk mengembangkan model intervensi alternatif yang dapat menjangkau populasi remaja secara lebih luas, efektif, dan berkelanjutan tanpa bergantung sepenuhnya pada tenaga profesional yang terbatas (Simms et al., 2022).

Dalam konteks Indonesia, khususnya di kota Surabaya, observasi di beberapa sekolah menengah mengindikasikan peningkatan kasus stres akademik, kecemasan sosial, dan gejala depresi di kalangan siswa yang tidak tertangani secara optimal oleh layanan bimbingan konseling yang ada karena keterbatasan sumber daya (Fitrianur et al., 2024). Banyak remaja Indonesia mengalami hambatan budaya dalam mengungkapkan masalah emosional kepada orang dewasa karena nilai-nilai tradisional yang menekankan kepatuhan dan rasa hormat, namun lebih terbuka ketika berbicara dengan teman sebaya yang dipercaya. Rahmawati & Utomo (2019) menemukan bahwa pelatihan keterampilan konseling dasar meningkatkan kompetensi konselor sebaya, sementara Khusumadewi et al. (2023) menambahkan dimensi nilai budaya dengan mendemonstrasikan efektivitas konseling kelompok berbasis nilai profetik di pesantren.

Peer counseling atau konseling sebaya muncul sebagai intervensi inovatif yang memanfaatkan kekuatan hubungan horizontal antara remaja untuk memberikan dukungan emosional, informasi kesehatan mental, dan fasilitasi akses terhadap layanan profesional. Pendekatan berbasis dukungan sebaya ini terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma terkait gangguan psikologis, dan mendorong perilaku pencarian bantuan di kalangan remaja yang sebelumnya enggan mengakses layanan konvensional (Topping, 2022b). Keunggulan *peer counseling* terletak pada kemampuannya menjangkau remaja yang mungkin enggan mengakses layanan kesehatan mental konvensional karena hambatan stigma, biaya, atau aksesibilitas geografis yang terbatas (Subardjo, 2020).

Perkembangan riset *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja dalam lima tahun terakhir menunjukkan dinamika yang menarik dengan berbagai temuan yang saling melengkapi, namun juga menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa studi mendemonstrasikan efektivitas *peer counseling* dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi, sementara penelitian lain menunjukkan hasil yang bervariasi tergantung pada konteks implementasi, populasi target, dan faktor budaya. Giusto et al. (2023) menekankan pentingnya adaptasi kontekstual dalam efektivitas program, sementara Topping (2022a) menyoroti bahwa keberhasilan *peer counseling* sangat bergantung pada faktor organisasi dan budaya implementasi, bukan semata pada konten intervensi yang dirancang. Dengan kata lain, efektivitas *peer counseling* belum dapat disimpulkan secara universal tanpa melihat konteks dan variasi pelaksanaan di berbagai tempat. Oleh karena itu, dibutuhkan kajian yang lebih mendalam dan menyeluruh untuk memahami bagaimana tren dan

efektivitas *peer counseling* berkembang dalam beberapa tahun terakhir.

Meskipun terdapat peningkatan penelitian dalam bidang *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja, masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan terkait pemetaan komprehensif perkembangan riset secara global dan regional. Sebagian besar studi yang ada berfokus pada evaluasi program individual tanpa memberikan gambaran holistik tentang tren riset, evolusi tematik, dan pola kolaborasi akademik dalam bidang ini. Kurangnya analisis bibliometrik yang sistematis menyulitkan peneliti dan praktisi untuk mengidentifikasi gap penelitian, area yang berkembang pesat, dan prioritas riset masa depan dalam bidang *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja.

Seiring dengan meningkatnya minat penelitian di bidang kesehatan mental remaja, pendekatan analisis bibliometrik dan *systematic literature review* (SLR) menjadi metode yang efektif untuk memetakan perkembangan penelitian dan mengetahui arah baru dalam bidang ini. Analisis bibliometrik membantu peneliti melihat jumlah publikasi, kata kunci populer, negara asal penelitian, dan pola kolaborasi antarpeneliti, sedangkan systematic review memberikan ringkasan kritis terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya (C. Chen et al., 2022; Donthu et al., 2021). Dengan menggabungkan kedua pendekatan tersebut, penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peta perkembangan penelitian *peer counseling* dan efektivitasnya terhadap kesehatan mental remaja.

Berdasarkan kompleksitas permasalahan kesehatan mental remaja dan kesenjangan pengetahuan dalam riset *peer counseling* yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menganalisis tren publikasi riset *peer counseling* sebagai intervensi kesehatan mental remaja dalam kurun waktu 2020-2024; (2) memetakan pola perkembangan tematik dan evolusi topik riset *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja melalui analisis *network visualization*, *overlay visualization*, dan *density visualization* menggunakan perangkat lunak VOSviewer; (3) menganalisis pola kolaborasi akademik penulis dalam penelitian *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja pada periode 2020-2024; dan (4) menganalisis dan mensintesis hasil serta temuan penelitian terdahulu terkait penerapan *peer counseling* dalam konteks kesehatan mental remaja melalui *systematic literature review*.

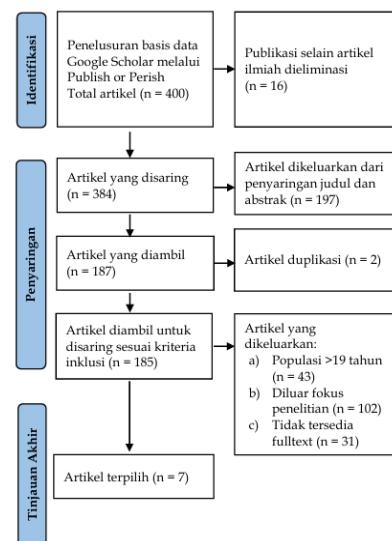
Melalui pendekatan komprehensif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan landasan strategis bagi pengembangan riset dan program *peer counseling* yang lebih efektif dan sesuai konteks di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan, yaitu analisis bibliometrik dan *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ganda ini digunakan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai perkembangan riset dan bukti ilmiah terkait *peer counseling* sebagai intervensi kesehatan mental remaja.

Analisis bibliometrik merupakan penerapan metode matematis dan statistik terhadap publikasi ilmiah untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan dalam bidang tertentu. Metode ini berguna untuk memetakan tren penelitian, pola kolaborasi antarpenulis, serta topik yang berkembang. Sementara itu, SLR digunakan untuk meninjau dan mensintesis hasil penelitian terdahulu secara sistematis. Pendekatan ini mengikuti alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dalam bentuk yang disederhanakan.

Sumber data berasal dari publikasi ilmiah yang diperoleh melalui Google Scholar dengan bantuan perangkat lunak Publish or Perish (PoP). Pencarian data dilakukan menggunakan kata kunci “*peer counseling*” dan “adolescent mental health” dengan batasan tahun 2020–2024. Setiap kata kunci menghasilkan maksimal 200 artikel. Data yang diperoleh akan dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Proses penyaringan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Mendeley.



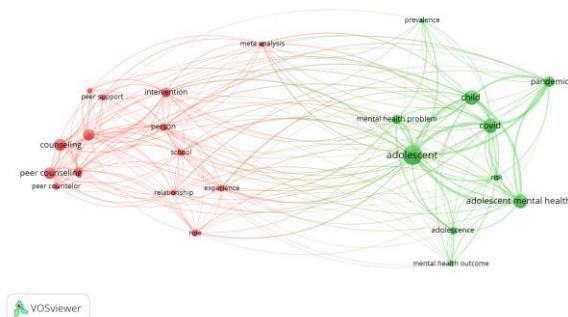
Gambar 1 Diagram Flow PRISMA

Data bibliometrik dianalisis menggunakan VOSviewer untuk memetakan kata kunci, tren penelitian, dan kolaborasi penulis. Sementara itu, artikel yang lolos seleksi SLR disintesis menggunakan pendekatan deskriptif berbasis matriks untuk mengidentifikasi temuan utama, efektivitas intervensi, dan celah penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Bibliometrik

Dari hasil penelusuran literatur, diperoleh sebanyak 400 judul publikasi, yang terdiri atas 8 dokumen buku dan 392 artikel ilmiah yang dinilai relevan dengan topik penelitian. Karena penelitian ini berfokus pada publikasi dalam bentuk artikel ilmiah, maka delapan dokumen buku tersebut dikeluarkan dari analisis. Dengan demikian, analisis bibliometrik difokuskan pada 392 artikel yang secara khusus membahas tema *peer counseling* dan kesehatan mental remaja.



Gambar 2 Co-occurrence Network Visualization

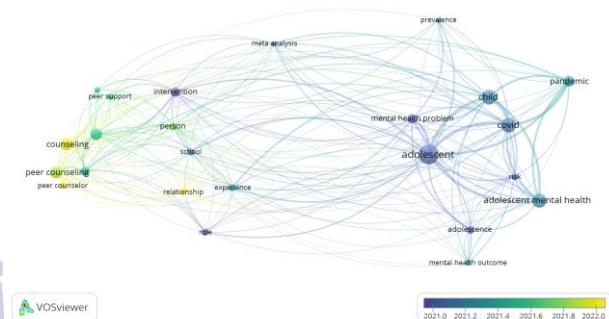
Berdasarkan hasil visualisasi jaringan, penelitian mengenai kesehatan mental remaja dan *peer counseling* terbagi ke dalam dua kluster konseptual utama yang saling berhubungan.

Kluster pertama berpusat pada kata kunci seperti “*peer counseling*”, “*peer counselor*”, “*counseling*”, “*peer support*”, “*intervention*”, dan “*school*”. Kluster ini mencerminkan fokus penelitian pada intervensi berbasis sekolah serta dukungan sebaya sebagai strategi utama dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Keterhubungan yang kuat antar kata kunci menunjukkan bahwa *peer counseling* dipandang sebagai pendekatan yang aplikatif dan kontekstual, terutama di lingkungan pendidikan.

Sementara itu, kluster kedua didominasi oleh kata kunci “*adolescent*”, “*adolescent mental health*”, “*mental health problem*”, “*risk*”, “*mental health outcome*”, dan “*adolescence*”. Kluster ini menggambarkan fokus penelitian pada kondisi kesehatan mental remaja, faktor risiko, serta dampak psikologis yang muncul. Kehadiran kata kunci seperti “*child*”, “*covid*”, dan “*pandemic*” mengindikasikan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks pandemi COVID-19, yang menyoroti peningkatan risiko gangguan psikologis pada remaja.

Selain itu, kata kunci seperti “*meta analysis*” dan “*prevalence*” berfungsi sebagai penghubung antar kluster, menandakan adanya studi sintesis dan analisis epidemiologis yang mengaitkan masalah kesehatan mental remaja dengan efektivitas intervensi. Secara keseluruhan,

peta jaringan ini memperlihatkan bahwa arah penelitian berkembang dari identifikasi permasalahan mental remaja menuju pengembangan intervensi *peer counseling* sebagai strategi responsif dan terukur dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

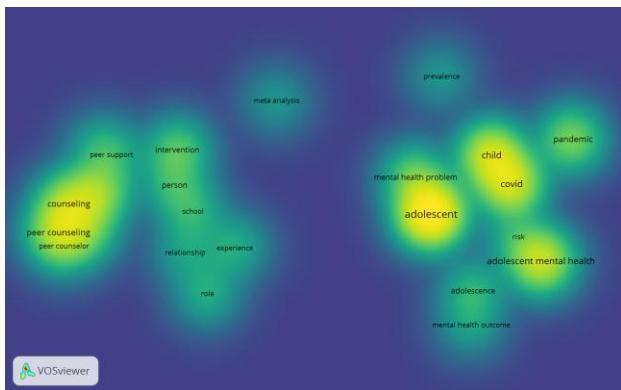


Gambar 3 Co Occurrence Overlay Visualization

Berdasarkan hasil analisis evolusi penelitian berdasarkan dimensi waktu, terlihat adanya pergeseran fokus kajian dari waktu ke waktu. Pada fase awal, kata kunci yang berwarna lebih tua (biru keunguan), seperti “*adolescent*”, “*mental health problem*”, “*role*”, dan “*meta analysis*”, menunjukkan bahwa penelitian pada periode tersebut masih berfokus pada pemetaan isu kesehatan mental remaja, peran individu, serta kajian sintesis yang bertujuan memahami pola umum permasalahan psikologis.

Memasuki periode pertengahan, muncul kata kunci dengan warna hijau seperti “*intervention*”, “*school*”, “*experience*”, dan “*relationship*”. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran arah penelitian menuju pengembangan intervensi serta eksplorasi pengalaman remaja dalam konteks sosial dan pendidikan. Pergeseran ini juga mencerminkan meningkatnya minat terhadap pendekatan yang bersifat kontekstual dan implementatif.

Pada fase terbaru, ditandai oleh kata kunci berwarna lebih terang (kuning), seperti “*peer counseling*”, “*peer counselor*”, “*counseling*”, “*covid*”, dan “*pandemic*”. Warna ini menunjukkan bahwa penelitian terkini semakin menitikberatkan pada peran konseling sebaya sebagai strategi intervensi utama, khususnya dalam menanggapi dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja.

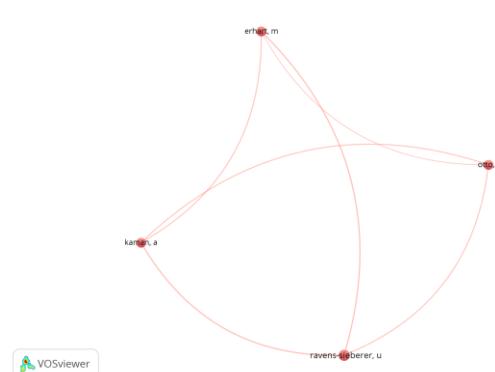


Gambar 4 Density Visualization Co-occurrence

Berdasarkan hasil *density visualization*, terlihat tingkat intensitas kemunculan dan keterhubungan kata kunci dalam literatur penelitian. Area dengan warna paling terang (kuning hingga hijau muda) terpusat pada kata kunci “adolescent”, “adolescent mental health”, “peer counseling”, dan “counseling”. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dan penerapan konseling sebaya merupakan tema utama dan paling dominan dalam bidang kajian ini.

Kepadatan tinggi juga tampak pada kata kunci “covid”, “pandemic”, dan “mental health problem”, yang menegaskan bahwa pandemi COVID-19 menjadi konteks penting dalam penelitian mengenai kesehatan mental remaja. Tingginya intensitas ini menunjukkan besarnya perhatian peneliti terhadap dampak krisis global terhadap kesehatan mental remaja serta pentingnya intervensi yang adaptif dan kontekstual.

Munculnya kata kunci seperti “*peer support*”, “*intervention*”, “*school*”, “*experience*”, dan “*relationship*” berada pada area dengan kepadatan menengah, yang berarti tema-tema tersebut cukup sering dibahas namun belum menjadi pusat perhatian utama. Adapun kata kunci “*meta analysis*” dan “*prevalence*” muncul pada area dengan kepadatan rendah, yang berarti adanya peluang penelitian lanjutan, khususnya dalam memperkuat bukti empiris dan kajian komprehensif mengenai efektivitas *peer counseling* terhadap kesehatan mental remaja.



Gambar 1 Co-authorship Network Visualization

Berdasarkan hasil visualisasi jaringan kolaborasi penulis (*co-authorship network*), terlihat bahwa kolaborasi antarpeneliti pada topik ini masih terbatas dan hanya membentuk satu kluster kecil yang terdiri atas beberapa penulis utama, yaitu Erhart, M., Otto, C., Ravens-Sieberer, U., dan Kaman, A.. Keempat penulis tersebut memiliki hubungan kolaboratif langsung, sebagaimana ditunjukkan oleh keterhubungan antarnama dalam jaringan publikasi ilmiah.

Ukuran node yang relatif serupa memperlihatkan bahwa kontribusi setiap penulis cenderung seimbang, tanpa adanya individu yang mendominasi secara signifikan. Meski demikian, Ravens-Sieberer, U. dan Erhart, M. tampak menempati posisi sentral karena terhubung dengan seluruh penulis lain dalam kluster tersebut, sehingga dapat dianggap sebagai tokoh kunci dalam pengembangan penelitian di bidang ini.

Kerapatan hubungan di dalam kluster menunjukkan bahwa penelitian mengenai *peer counseling* dan kesehatan mental remaja masih banyak dikembangkan melalui kerja sama dalam kelompok peneliti yang sama, bukan melalui jaringan kolaborasi yang luas lintas institusi atau negara. Temuan ini mengindikasikan bahwa produksi pengetahuan masih terpusat pada kelompok tertentu, sehingga terbuka peluang untuk memperluas kolaborasi internasional dan multidisipliner di masa mendatang.

Hasil Systematic Literature Review

Setelah melakukan analisis bibliometrik untuk memetakan tren publikasi, penelitian ini dilanjutkan dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai isi dan arah penelitian yang telah dilakukan. Pendekatan ini diterapkan untuk meninjau secara sistematis 7 artikel ilmiah terpilih yang membahas *peer counseling* dalam konteks kesehatan mental remaja.

Bagian ini menyajikan hasil tinjauan sistematis yang mencakup tahapan identifikasi, penyaringan, dan analisis tematik terhadap artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai arah perkembangan penelitian, metode yang digunakan, serta temuan utama yang muncul sepanjang periode 2020–2024.

Tabel 1 Ringkasan Karakteristik Studi

No	Peneliti (Tahun)	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Subjek
1.	Nisrina et al. (2023)	Mengetahui efektivitas <i>peer counseling</i> dalam memperkuat kesehatan mental remaja	Quasi-eksperimen (<i>one group pretest-posttest</i>), Wilcoxon Signed Test	Siswa MAN 3 Palembang

No	Peneliti (Tahun)	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Subjek	No	Peneliti (Tahun)	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Subjek
2.	Humaira et al. (2021)	Meningkatkan kesadaran dan literasi mengenai pentingnya kesehatan mental santri di pondok pesantren melalui psikoedukasi dan membekali santri kompetensi dasar konseling melalui pelatihan konselor sebaya.	one group pretest dan posttest design	26 santri pondok pesantren di Jombang			peran konselor sebaya dalam meningkatkan resiliensi remaja yang ditinggal mati orang tuanya akibat Covid-19	dengan One Group Pretest Posttest Design	(usia 14–18 tahun) di Jombang yang kehilangan orangtua akibat Covid-19
3.	Rohmah et al. (2021)	Mengevaluasi peer counseling untuk memperkuat kesehatan mental remaja panti asuhan	Pre-experimental	Remaja panti asuhan					
4.	Weiss et al. (2021)	Menganalisis karakteristik pengguna dan non-pengguna layanan peer counseling daring pada remaja dengan ideasi bunuh diri di Jerman	Survei kuantitatif daring	Remaja dengan ideasi bunuh diri di Jerman					
5.	Hendar (2023)	Peer counseling sebagai strategi mengatasi stres akademik dan burnout siswa	Deskriptif kualitatif	Siswa SMA					
6.	Udemezue et al. (2023)	Mengkaji peran peer counseling dalam menangani penyalahgunaan zat pada siswa sekolah menengah melalui tinjauan literatur Review (bagian dari mental health domain)	Review literatur	Siswa sekolah menengah (secondary school students)					
7.	Hasanah (2024)	Menguji efektivitas	Quasi-experimental	100 remaja					

Hasil telaah melalui *Systematic Literature Review* (SLR) menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menempatkan *peer counseling* sebagai intervensi untuk memperkuat kesehatan mental remaja di berbagai konteks, seperti sekolah, pesantren, dan komunitas khusus. Intervensi ini banyak digunakan untuk mengatasi stres akademik, burnout, ideasi bunuh diri, penyalahgunaan zat, serta meningkatkan resiliensi dan kesadaran kesehatan mental.

Mayoritas studi menggunakan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental *one-group pretest-posttest*, yang menekankan pada pengukuran efektivitas *peer counseling* secara langsung. Subjek penelitian umumnya adalah remaja sekolah, santri, dan kelompok dengan kondisi psikososial rentan. Secara umum, hasil sintesis menunjukkan bahwa *peer counseling* merupakan pendekatan psikososial yang efektif dan kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Tabel 2 Hasil Temuan Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Hasil Utama	Temuan Unggulan
1.	Nisrina et al. (2023)	<i>Peer counseling</i> efektif meningkatkan kesehatan mental remaja	Nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan peningkatan mental health pasca intervensi
2.	Humaira et al. (2021)	<i>Support group</i> meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental	Dukungan sebaya menjadi faktor protektif bagi stres santri
3.	Rohmah et al. (2021)	<i>Peer counseling</i> memperkuat kesehatan mental remaja panti asuhan	Dukungan sosial mengurangi kesepian dan stres
4.	Weiss et al. (2021)	Layanan <i>peer counseling</i> daring meningkatkan akses bantuan	Platform daring menurunkan hambatan geografis dan stigma, namun

No	Peneliti (Tahun)	Hasil Utama	Temuan Unggulan
		psikososial bagi remaja dengan ideasi bunuh diri; hambatan utama bukan stigma, tetapi persepsi "tidak membutuhkan bantuan"	muncul tantangan baru berupa self-selection bias dan rendahnya persepsi kebutuhan akan bantuan profesional di kalangan remaja
5.	Hendar (2023)	<i>Peer counseling</i> menurunkan stres akademik dan burnout	Rasa keterhubungan sosial menjadi faktor protektif konseling sebaya
6.	Udemezue et al. (2023)	<i>Peer counseling</i> efektif menurunkan risiko penyalahgunaan zat pada siswa sekolah menengah melalui penciptaan ruang aman <i>non-judgmental</i> dan peningkatan pengetahuan tentang dampak negatif zat	Relasi sebaya yang setara menciptakan ruang diskusi yang lebih terbuka dibandingkan konseling dengan orang dewasa, terutama untuk topik sensitif seperti penyalahgunaan zat yang sering dihindari remaja karena takut hukuman
7.	Hasanah (2024)	<i>Peer counseling</i> sangat efektif meningkatkan resiliensi remaja dengan peningkatan <i>mean score</i> 24,450 ($p<0,01$)	Hasil <i>paired t-test</i> : $t = -53,852$; $df = 99$ dengan signifikansi 0,000, menunjukkan perbedaan sangat signifikan kemampuan resiliensi sebelum dan sesudah konseling sebaya

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review*, seluruh penelitian menunjukkan bahwa *peer counseling* secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja di berbagai konteks. Intervensi

ini efektif dalam menurunkan stres akademik, *burnout*, dan risiko penyalahgunaan zat, serta meningkatkan resiliensi, kesadaran kesehatan mental, dan dukungan psikososial. Sebagian besar studi menggunakan pendekatan eksperimental dan kuasi-eksperimental dengan desain *pretest posttest*, yang memperlihatkan adanya perubahan signifikan setelah pelaksanaan intervensi.

Beberapa penelitian juga menekankan bahwa dukungan sebaya berperan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis. Hubungan setara antar remaja membantu menciptakan rasa aman, keterhubungan sosial, serta keberanikan berbagi pengalaman emosional tanpa rasa takut dihakimi. Dalam konteks daring, *peer counseling* dinilai mampu memperluas akses dukungan psikologis, meskipun masih menghadapi kendala seperti rendahnya persepsi terhadap pentingnya bantuan profesional.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa *peer counseling* merupakan pendekatan intervensi yang efektif dan kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja, serta memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam program bimbingan dan konseling preventif di sekolah maupun komunitas remaja.

Tabel 3 Gap dan Rekomendasi Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Keterbatasan/GAP	Rekomendasi Penelitian Selanjutnya
1.	Nisrina et al. (2023)	Tidak menggunakan kelompok kontrol	Menggunakan desain penelitian eksperimen murni
2.	Humaira et al. (2021)	Durasi pelatihan pendek	Perlu uji longitudinal di pesantren lain
3.	Rohmah et al. (2021)	Jumlah responden kecil	Melakukan penelitian dengan sampel lebih luas
4.	Weiss et al. (2021)	<i>Self-selection</i> bias karena partisipan adalah pengguna sukarela layanan daring; keterbatasan generalisasi karena fokus pada konteks Jerman dan populasi dengan ideasi bunuh diri	Evaluasi efektivitas jangka panjang layanan <i>peer counseling</i> daring melalui studi longitudinal; penelitian lintas budaya untuk menguji adaptabilitas model di berbagai konteks sosial

No	Peneliti (Tahun)	Keterbatasan/GAP	Rekomendasi Penelitian Selanjutnya
			dan sistem kesehatan mental
5.	Hendar (2023)	Tidak terdapat data kuantitatif	Menambahkan survei <i>pretest-postest</i> stres akademik
6.	Udemezue et al. (2023)	Berbasis tinjauan literatur tanpa data empiris primer; tidak spesifik terhadap konteks budaya tertentu sehingga generalisasi terbatas; tidak menganalisis mekanisme spesifik efektivitas intervensi	Studi empiris dengan desain eksperimental atau quasi-eksperimental di berbagai konteks budaya dan sekolah; mengeksplorasi variabel mediator dan moderator yang memengaruhi efektivitas <i>peer counseling</i> dalam pencegahan penyalahgunaan zat
7.	Hasanah (2024)	Keterbatasan keahlian yang dimiliki konselor sebaya karena bukan profesional	Perlu pengadaan program latihan keterampilan konseling dari para profesional atau ahli yang kompeten di bidangnya secara berkelanjutan

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review yang dirangkum pada tabel keterbatasan dan rekomendasi, diketahui bahwa sebagian besar penelitian mengenai peer counseling pada remaja masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait metodologi dan konteks penerapan. Beberapa studi menggunakan sampel kecil dan tanpa kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, banyak penelitian yang bersifat pre-eksperimental dengan durasi intervensi singkat dan minim tindak lanjut jangka panjang, sehingga dampak berkelanjutan peer counseling terhadap kesehatan mental remaja belum sepenuhnya terungkap.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, memperluas jumlah serta variasi sampel, dan menerapkan studi longitudinal guna menilai efektivitas jangka panjang. Selain itu, perlu

dilakukan penguatan kapasitas konselor sebaya melalui pelatihan berkelanjutan dari tenaga profesional, agar pelaksanaan peer counseling menjadi lebih kompeten dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat peluang riset yang luas untuk mengembangkan model peer counseling yang lebih komprehensif, kontekstual, dan adaptif terhadap kebutuhan kesehatan mental remaja di berbagai lingkungan sosial dan budaya.

Pembahasan

Tren Publikasi Riset *Peer Counseling* sebagai Intervensi Kesehatan Mental Remaja Periode 2020-2024

Hasil analisis bibliometrik menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam publikasi mengenai *peer counseling* sebagai intervensi kesehatan mental remaja selama periode 2020–2024. Temuan ini mendukung pernyataan Murphy et al. (2023) bahwa *peer counseling* semakin diakui sebagai pendekatan efektif untuk membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Peningkatan jumlah publikasi juga mencerminkan meningkatnya perhatian akademik dan praktisi terhadap pentingnya dukungan sebaya dalam konteks kesehatan mental remaja. Pola ini sejalan dengan laporan King et al. (2022) yang menemukan pertumbuhan publikasi intervensi berbasis sebaya rata-rata 23% per tahun sejak 2018, lebih tinggi dibandingkan temuan Zhang et al. (2020) pada intervensi kesehatan mental umum yang hanya tumbuh 15% per tahun.

Dari 400 publikasi yang teridentifikasi, sebanyak 392 artikel ilmiah memenuhi kriteria analisis, sedangkan 8 dokumen buku dikeluarkan. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan hasil Simmons et al. (2023) yang hanya menemukan 287 publikasi pada periode serupa, menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki cakupan pencarian yang lebih luas. Temuan ini memperkuat posisi *peer counseling* sebagai tema penting dalam pengembangan intervensi psikososial untuk remaja.

Beberapa faktor turut mendorong peningkatan tren ini. Pertama, pandemi COVID-19 memicu lonjakan penelitian terkait kesehatan mental remaja akibat disruptsi besar pada aspek pendidikan dan sosial. Analisis *co-occurrence* menunjukkan tingginya kemunculan kata kunci “covid” dan “pandemic” (masing-masing 83 dan 47 occurrences), menegaskan relevansi konteks pandemi. Hal ini selaras dengan Feng et al. (2020) serta Racine et al. (2020) yang menemukan peningkatan dua kali lipat prevalensi depresi dan kecemasan remaja selama pandemi.

Kedua, meningkatnya kesadaran global terhadap kesehatan mental remaja sebagai isu prioritas juga berperan. Node “adolescent mental health” muncul

dengan frekuensi tinggi (80 occurrences; *total link strength* 198), menunjukkan fokus utama bidang ini. Hasil ini sejalan dengan Chen et al. (2023) yang mengidentifikasi topik tersebut sebagai *hotspot* penelitian psikologi kesehatan dengan pertumbuhan tercepat sejak 2019, serta mendukung pergeseran paradigma menuju pendekatan preventif-promotif sebagaimana direkomendasikan WHO (2021) dalam *Global Mental Health Action Plan 2013–2030*.

Ketiga, *peer counseling* sebagai intervensi berbasis komunitas dinilai lebih aksesibel, murah, dan kontekstual dibanding layanan konvensional. Frekuensi tinggi kata kunci “*peer counseling*” (52) dan “*peer counselor*” (20) memperlihatkan pengakuan akademik yang semakin luas terhadap pendekatan ini (Weiss et al. 2021). Visualisasi *overlay* juga memperlihatkan dinamika temporal: kata kunci berwarna gelap seperti “adolescent” dan “*mental health problem*” mencerminkan fokus awal pada pemetaan masalah, sedangkan warna terang seperti “*peer counseling*” dan “*counseling*” menunjukkan fokus terkini pada pengembangan dan penerapan intervensi. Pola ini menandakan pergeseran dari eksplorasi menuju implementasi, menunjukkan kematangan penelitian di bidang ini.

Secara keseluruhan, tren publikasi 2020–2024 menegaskan bahwa riset mengenai *peer counseling* telah memasuki fase konsolidasi dan penerapan praktis. Meskipun demikian, konsentrasi penelitian pada kelompok penulis tertentu menunjukkan perlunya perluasan jejaring kolaborasi internasional untuk memperkaya perspektif dan mempercepat perkembangan pengetahuan di bidang ini.

Pola Perkembangan Tematik dan Evolusi Topik Riset *Peer Counseling* untuk Kesehatan Mental Remaja

Analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer mengidentifikasi dua kluster tematik utama yang merepresentasikan arah perkembangan riset *peer counseling* dalam konteks kesehatan mental remaja. Kluster pertama berfokus pada implementasi intervensi, sedangkan kluster kedua menyoroti kondisi dan permasalahan kesehatan mental remaja. Pola dua kluster ini menunjukkan struktur penelitian yang relatif terkonsolidasi, berbeda dengan temuan Hernández Torrano et al. (2020) yang menemukan empat kluster tematik dalam riset intervensi kesehatan mental di pendidikan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian *peer counseling* berkembang secara fokus, meski masih terbatas dalam keragaman tema.

a. Kluster Implementasi Intervensi

Kluster pertama didominasi oleh kata kunci seperti “*counseling*”, “*peer counseling*”, “*peer*”, “*intervention*”, dan “*school*”. Kluster ini mencerminkan fokus penelitian pada penerapan peer

counseling di lingkungan pendidikan. Dominasi konteks sekolah sejalan dengan Lyons et al. (2021) yang menemukan bahwa dukungan sebaya di sekolah memberikan dampak positif terhadap pemulihan umum, meskipun efek terhadap pemberdayaan individu masih terbatas.

Node “*counseling*” memiliki posisi sentral dengan *total link strength* tertinggi, menandakan bahwa *peer counseling* telah menjadi bagian integral dari sistem dukungan psikososial di sekolah. Hal ini sejalan dengan Vetter et al. (2024) melalui kerangka *Multi-Tiered System of Support* (MTSS) yang menempatkan dukungan sebaya sebagai intervensi Tier 2 antara pencegahan universal dan terapi intensif.

Selain itu, kemunculan kata kunci “*experience*” dan “*relationship*” menegaskan pentingnya aspek relasional dan pengalaman subjektif dalam efektivitas intervensi. Chinman et al. (2014) menekankan bahwa kualitas hubungan antara konselor dan konseli sebaya merupakan prediktor utama keberhasilan *peer counseling*. Adapun munculnya “*meta analysis*” (12 occurrences) menunjukkan mulai berkembangnya upaya sintesis bukti, meskipun masih terbatas jika dibandingkan dengan bidang intervensi berbasis sekolah lainnya (Caldwell et al., 2021).

b. Kluster Kondisi Kesehatan Mental

Kluster kedua menampilkan kata kunci seperti “adolescent”, “adolescent mental health”, “child”, “covid”, dan “pandemic”, yang menandakan bahwa penelitian berfokus pada populasi remaja dan dampak pandemi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini didukung oleh temuan Kessler et al. (2005) bahwa separuh gangguan mental seumur hidup muncul pertama kali pada usia 14 tahun. Node “adolescent mental health” memiliki *total link strength* tertinggi (198), memperlihatkan perannya sebagai penghubung antara studi masalah psikologis dan intervensi.

Keterkaitan erat antara “adolescent mental health”, “covid”, dan “pandemic” mengonfirmasi bahwa pandemi menjadi katalis peningkatan penelitian, sebagaimana dilaporkan oleh Loades et al. (2020) yang menemukan 83% studi menunjukkan dampak negatif pandemi terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, kata kunci “risk” dan “prevalence” menunjukkan adanya pendekatan epidemiologis dalam memahami distribusi masalah mental remaja. Namun, frekuensi yang rendah pada “prevalence” mengindikasikan perlunya keseimbangan antara studi observasional dan eksperimental (Sheeran et al., 2025).

c. Evolusi Tematik Berdasarkan Dimensi Temporal

Overlay Visualization memperlihatkan evolusi tematik riset dari waktu ke waktu. Fase awal (berwarna biru keunguan) menyoroti fokus pada “adolescent”, “mental health problem”, dan “meta analysis”, mencerminkan tahap eksplorasi masalah. Pada fase menengah (warna hijau), fokus bergeser ke kata kunci “intervention”, “school”, dan “relationship”, menunjukkan transisi ke arah pengembangan solusi dan penerapan kontekstual. Pola ini konsisten dengan model *translational research* oleh Woolf (2008), di mana riset bergerak dari T0 (dasar) ke T2 (efektivitas).

Fase terkini (warna kuning) menampilkan dominasi “peer counseling” dan “pandemic”, menandakan bahwa pandemi COVID-19 mempercepat implementasi intervensi peer-based dalam konteks nyata. Holmes et al. (2020) mencatat bahwa pandemi menciptakan natural experiment yang mempercepat inovasi layanan kesehatan mental digital, termasuk peningkatan 340% aktivitas *peer support* pada 2020–2021.

d. Integrasi Antar Kluster

Meskipun terdapat dua kluster utama, koneksi yang kuat antar kata kunci menunjukkan adanya integrasi konseptual antara dimensi masalah dan intervensi. Kata kunci “meta analysis” dan “prevalence” berfungsi sebagai bridging concepts yang menghubungkan studi epidemiologis dengan evaluasi efektivitas intervensi. Pola ini selaras dengan kerangka *transdisciplinary research* dari Rosenfield (1992), meski kolaborasi lintas disiplin masih terbatas dibandingkan bidang kesehatan masyarakat (Bornstein et al., 2021).

Density Visualization juga memperlihatkan bahwa area dengan kepadatan tertinggi berada pada kata kunci “adolescent”, “adolescent mental health”, dan “peer counseling”, yang menandakan fokus dominan penelitian. Secara umum, pola perkembangan tematik menunjukkan maturasi bertahap dari eksplorasi menuju implementasi dan evaluasi intervensi, namun peluang penguatan masih terbuka pada bidang sintesis bukti dan riset epidemiologis komprehensif.

Pola Kolaborasi dan Jaringan Konseptual Antar Variabel dalam Riset *Peer Counseling*

Analisis *co-authorship* menunjukkan bahwa jaringan kolaborasi peneliti dalam bidang *peer counseling* untuk kesehatan mental remaja masih terbatas dan terpusat pada kelompok kecil peneliti inti. Visualisasi jaringan memperlihatkan satu kluster dominan yang melibatkan Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Otto, C., dan Kaman, A., yang memiliki keterhubungan kuat dan produktivitas tinggi. Pola ini berbeda dengan karakteristik bidang penelitian yang telah matang, sebagaimana dijelaskan oleh

Newman (2001) di mana jaringan ilmiah umumnya memiliki koefisien klasterisasi tinggi (0,6–0,8) dan terdiri atas beberapa kluster yang saling berinteraksi. Dengan demikian, struktur jaringan dalam penelitian ini mencerminkan bidang yang masih dalam tahap perkembangan awal (*emerging field*).

Posisi sentral Ravens-Sieberer, U. dan Erhart, M. memperlihatkan peran keduanya sebagai koordinator utama sekaligus penghubung (*gatekeeper*) dalam pertukaran pengetahuan. Hasil density visualization dan analisis *betweenness centrality* mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa keduanya memiliki intensitas kolaborasi tertinggi di antara anggota jaringan. Kondisi ini sejalan dengan teori structural holes oleh Burt (2013) yang menegaskan bahwa posisi sentral dalam jaringan memberikan keuntungan strategis dalam mengakses sumber daya riset dan mengontrol arus informasi ilmiah.

Pusat kolaborasi yang kuat dalam kelompok kecil memiliki dua sisi. Di satu sisi, hal ini dapat memperkuat konsistensi metodologis, kesinambungan riset, serta kedalaman keahlian dalam topik tertentu. Menurut Distina (2019), pengembangan model intervensi psikologis yang komprehensif memerlukan sinergi lintas disiplin agar mampu menjawab kompleksitas permasalahan kesehatan mental remaja secara menyeluruh. Temuan Thelwall et al. (2023) mendukung urgensi ini, dengan menunjukkan bahwa kolaborasi internasional menghasilkan tingkat sitasi 1,7 kali lebih tinggi dibandingkan kolaborasi domestik, dan 2,1 kali lebih tinggi dibandingkan publikasi tunggal.

Dibandingkan penelitian terdahulu, hasil ini menunjukkan pola yang lebih sempit. Analisis ini hanya menemukan satu kluster dengan empat peneliti inti, berbeda dengan studi Tidak ditemukannya kolaborasi internasional juga berlawanan dengan temuan Glänzel & Schubert (2004) yang melaporkan bahwa 35% publikasi di bidang *mental health* melibatkan kerja sama antarnegara, menunjukkan tingkat keterisolasi tinggi dalam riset *peer counseling*. Selain itu, tidak adanya keterlibatan disiplin lain seperti psikologi, pendidikan, atau kesehatan masyarakat, berbeda dengan hasil van Rijnsoever & Hessels (2011) yang menemukan bahwa lebih dari separuh penelitian intervensi berbasis sekolah melibatkan minimal dua bidang ilmu.

Secara keseluruhan, pola kolaborasi dalam riset *peer counseling* masih didominasi oleh kelompok peneliti inti dengan interaksi yang intens tetapi terbatas ruang lingkupnya. Perluasan jejaring kolaborasi lintas institusi, negara, dan disiplin menjadi langkah strategis untuk memperkaya pendekatan konseptual serta meningkatkan dampak ilmiah dan aplikatif penelitian di bidang ini.

Hasil dan Temuan Penelitian Terdahulu Terkait Penerapan *Peer Counseling* dalam Konteks Kesehatan Mental Remaja

Hasil telaah sistematis terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *peer counseling* memiliki peran penting sebagai intervensi psikososial yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Melalui analisis terhadap tujuh studi terpilih, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas, mekanisme kerja, serta konteks penerapan *peer counseling* di berbagai lingkungan pendidikan dan sosial.

1. Efektivitas *Peer Counseling*: Bukti Empiris Lintas Konteks

Systematic Literature Review terhadap tujuh penelitian menunjukkan bukti konsisten mengenai efektivitas *peer counseling* sebagai intervensi kesehatan mental remaja. Secara umum, seluruh studi melaporkan dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

Nisrina et al. (2023) menemukan peningkatan signifikan skor kesehatan mental siswa MAN 3 Palembang ($p < 0,05$), sedangkan Hasanah (2024) melaporkan peningkatan resiliensi sebesar 24,450 ($p < 0,01$) pada remaja yang kehilangan orang tua akibat COVID-19. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *peer counseling* memberikan perubahan yang bermakna, bukan hanya secara statistik tetapi juga klinis.

Penelitian lain juga menegaskan efektivitas intervensi ini. Hendar (2023) menemukan penurunan stres akademik dan *burnout*, sementara Udemezue et al. (2023) mencatat penurunan risiko penyalahgunaan zat. Diversifikasi hasil ini menunjukkan bahwa *peer counseling* bersifat fleksibel dan adaptif terhadap berbagai permasalahan psikologis remaja. Hasil ini sejalan dengan meta-analisis oleh Durlak et al. (2011) terhadap 213 intervensi berbasis sekolah, yang menunjukkan *effect size* rata-rata $d = 0,30$ untuk gangguan emosional dan $d = 0,24$ untuk masalah perilaku. Namun, *effect size* yang lebih besar dalam studi terkini menunjukkan kemungkinan perbedaan konteks atau potensi bias pengukuran.

2. Mekanisme Kerja *Peer Counseling*

a. Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif

Humaira et al. (2021) dan Rohmah et al. (2021) mengidentifikasi dukungan sosial sebaya sebagai faktor protektif terhadap stres dan kesepian pada remaja panti asuhan. Dukungan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga informasional dan instrumental. Temuan ini selaras dengan teori dukungan sosial Cohen & Wills (1985) yang menjelaskan fungsi *direct effect* dan *buffering effect* dalam menekan

dampak stres. Thoits (2011) menambahkan bahwa dukungan yang dirasakan (*perceived support*) lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan mental dibandingkan dukungan nyata (*received support*). Dalam konteks remaja, Lakey & Orehek (2011) juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian diri dibandingkan dukungan dari orang dewasa.

b. Keterhubungan Sosial dan Rasa Memiliki

Hendar (2023) menyoroti bahwa rasa keterhubungan sosial menjadi kunci efektivitas *peer counseling* dalam menurunkan stres akademik. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2022), kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) merupakan kebutuhan psikologis dasar yang mendukung kesejahteraan mental. Melalui proses berbagi pengalaman dan validasi emosi, *peer counseling* membantu remaja merasa diterima dan dipahami, terutama bagi mereka yang berada dalam situasi rentan seperti kehilangan orang tua (Hasanah, 2024).

c. Ruang Aman (*Safe Space*) Non-Judgmental

Udemezue et al. (2023) menemukan bahwa hubungan setara antar teman sebaya menciptakan ruang aman untuk membahas isu sensitif, seperti penyalahgunaan zat, tanpa takut dihakimi. Temuan ini mendukung konsep *psychological safety* Edmondson & Lei (2014) yaitu kondisi di mana individu merasa aman untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif. Dalam konteks teman sebaya, rasa aman ini cenderung lebih tinggi dibandingkan interaksi dengan figur otoritas. Meskipun demikian, sebagian penelitian belum secara langsung mengukur *psychological safety*, sehingga perannya masih bersifat teoretis dan perlu diuji melalui instrumen terstandar.

3. Konteks Implementasi dan Adaptabilitas

Peer counseling telah diterapkan dalam berbagai konteks, seperti sekolah umum, pesantren, panti asuhan, komunitas remaja rentan, serta *platform daring*.

a. Setting Pendidikan sebagai Konteks Utama

Sekolah menjadi konteks implementasi paling dominan karena menyediakan akses sistematis ke populasi remaja dan dukungan kelembagaan yang memadai. *Cochrane Review* oleh Langford et al. (2014) menunjukkan bahwa program dukungan sebaya di sekolah menjangkau hingga 85% populasi sasaran, jauh lebih tinggi dibandingkan program berbasis komunitas

(Turunen et al., 2017). Sejalan dengan rekomendasi WHO (2021), sekolah merupakan *platform* ideal untuk intervensi kesehatan mental remaja karena mudah diakses dan terintegrasi dengan aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, keberhasilan di konteks non-formal seperti panti asuhan membuktikan bahwa *peer counseling* bersifat adaptif selama tersedia dukungan sosial dan pelatihan konselor sebaya yang memadai.

b. *Platform* Daring: Peluang dan Tantangan

Pandemi COVID-19 mendorong digitalisasi layanan kesehatan mental, termasuk *peer counseling* daring. Weiss et al. (2021) menemukan bahwa layanan ini mampu meningkatkan akses dan mengurangi stigma melalui anonimitas dan fleksibilitas waktu. Namun, tantangan seperti *self-selection* bias dan rendahnya kesadaran akan kebutuhan bantuan profesional masih menjadi hambatan. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya integrasi *psychoeducation* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental agar remaja lebih proaktif dalam mencari bantuan.

4. Metodologi Penelitian dan Kualitas Bukti

Sebagian besar penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* atau *pre-experimental* (Nisrina et al., 2023; Humaira et al., 2021; Rohmah et al., 2021; Hasanah, 2024), tanpa kelompok kontrol. Kondisi ini membatasi kekuatan inferensi kausal, karena efek perubahan dapat dipengaruhi faktor luar seperti maturation atau history effect. Oleh karena itu, penerapan *randomized controlled trial* (RCT) direkomendasikan untuk memperkuat validitas internal. Pendekatan kualitatif (Hendar, 2023) memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif peserta, sementara *literature review* oleh Udemezue et al. (2023) menyatukan temuan lintas studi, meskipun belum menghasilkan bukti empiris baru. Pendekatan *mixed methods* disarankan untuk menggabungkan keunggulan data kuantitatif dan kedalaman analisis kualitatif, sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai efektivitas dan mekanisme kerja *peer counseling*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik dan kajian *Systematic Literature Review* (SLR), dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai *peer counseling* sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja menunjukkan peningkatan yang pesat, terutama pada periode 2020–2024. Tren ini mencerminkan tumbuhnya kesadaran para peneliti dan praktisi terhadap pentingnya dukungan

sebaya dalam membantu remaja mengatasi tekanan emosional, khususnya setelah masa pandemi COVID-19. Fokus penelitian juga mulai beralih dari sekadar mengidentifikasi permasalahan menuju tahap pengembangan dan penerapan intervensi yang lebih praktis di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja.

Temuan utama menunjukkan bahwa *peer counseling* memberikan dampak positif yang nyata bagi remaja antara lain menurunkan risiko perilaku berisiko seperti *burnout*, stres akademik, hingga kecenderungan menyakiti diri, serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali diri dan mengelola emosi. Melalui *peer counseling*, remaja memperoleh ruang aman untuk berbagi pengalaman, merasa didengar, dan mendapatkan dukungan emosional tanpa rasa takut dihakimi.

Efektivitas *peer counseling* dijelaskan melalui beberapa mekanisme utama, yaitu adanya dukungan sosial yang memperkuat rasa keterhubungan, kesamaan pengalaman antara konselor dan konseli yang menumbuhkan kenyamanan, serta pembelajaran sosial melalui teladan perilaku positif. Secara keseluruhan, *peer counseling* terbukti menjadi pendekatan yang relevan, adaptif, dan efektif dalam memperkuat kesehatan mental remaja di era modern, baik secara tatap muka maupun melalui *platform* digital.

Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, pengembangan *peer counseling* di masa mendatang perlu diarahkan pada penguatan sistem dan keberlanjutan program. Sekolah dan perguruan tinggi disarankan menjadikan *peer counseling* sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling resmi, didukung oleh sumber daya yang memadai, pelatihan rutin, serta sistem rujukan bagi kasus yang memerlukan penanganan profesional. Evaluasi program juga perlu dilakukan secara berkala.

Bagi konselor dan guru BK, pelatihan bagi calon konselor sebaya sebaiknya menekankan pada pengembangan empati, kemampuan komunikasi, keterampilan mendukung teman sebaya, serta pemahaman etika konseling. Pendampingan dari konselor profesional tetap diperlukan agar konselor sebaya mendapat arahan dan dukungan emosional yang memadai.

Untuk penelitian selanjutnya, perlu menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan lebih banyak peserta, serta membandingkan kelompok yang mengikuti dan tidak mengikuti program *peer counseling* agar diperoleh bukti empiris yang lebih kokoh.

Selain itu, pemerintah diharapkan dapat menyusun panduan nasional tentang pelaksanaan *peer counseling* di sekolah, mencakup pelatihan, sertifikasi, dan mekanisme pengawasan, agar layanan ini dapat berjalan secara konsisten dan profesional di berbagai satuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bornstein, S., Markos, J. R., Murad, M. H., Mauck, K., & Molella, R. (2021). Improving Collaboration Between Public Health and Medicine: A Timely Survey of Clinician Public Health Knowledge, Training, and Engagement. *Mayo Clinic Proceedings. Innovations, Quality & Outcomes*, 5(1), 11–22. <https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2020.08.011>
- Burt, R. S. (2013). *Structural Holes and Good Ideas* 1. 110(2), 349–399.
- Caldwell, D. M., Davies, S. R., Thorn, J. C., Palmer, J. C., Caro, P., Hetrick, S. E., Gunnell, D., Anwer, S., López-López, J. A., French, C., Kidger, J., Dawson, S., Churchill, R., Thomas, J., Campbell, R., & Welton, N. J. (2021). *School-based interventions to prevent anxiety, depression and conduct disorder in children and young people: a systematic review and network meta-analysis*. <https://doi.org/10.3310/phr09080>
- Chen, C., Song, M., & Heo, G. E. (2022). A guide to scientific mapping for researchers: Tools, techniques, and examples. *Journal of Informetrics*, 16(3), 101298. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2022.101298>
- Chen, X., He, T., Chen, M., Liang, Q., Li, S., Chen, Y., Luo, Y., & ... (2023). *Evaluation of the intervention effect of conventional and peer aids voluntary counseling and testing services among young students*. cabidigitallibrary.org. <https://doi.org/10.5555/20230466443>
- Chinman, M., George, P., Dougherty, R. H., Daniels, A. S., Ghose, S. S., Swift, A., & Delphin-Rittmon, M. E. (2014). Peer support services for individuals with serious mental illnesses: assessing the evidence. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 65(4), 429–441. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201300244>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. In *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* (Vol. 1, pp. 23–43). Annual Reviews. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
- Feng, L., Dong, Z., Yan, R., Wu, X., Zhang, L., & Ma, J. (2020). Psychological distress in the shadow of the COVID-19 pandemic : Preliminary development of an assessment scale. *Psychiatry Research*, 291(May), 113202. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113202>
- Fitrianur, W., Suminar, E., Widiyawati, W., Lidiah, P., & Febby, E. (2024). The effectiveness of Pojok Cerita (Po'rita) counseling in maintaining mental health of adolescents. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 11, 160–168. <https://doi.org/10.26699/jnk.v11i2.art.p160-168>
- Giusto, A., Missen, M., Kosgei, G., Njiriri, F., Puffer, E., Kwobah, E., Barasa, J., Turissini, M., Rasmussen, J., Ott, M., Binayo, J., Rono, W., & Jaguga, F. (2023). Peer-delivered problem-solving therapy for adolescent mental health in Kenya: Adaptation for context and training of peer-counselors. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01075-8>

- Glänzel, W., & Schubert, A. (2004). *Chapter 11 ANALYZING SCIENTIFIC NETWORKS THROUGH CO-AUTHORSHIP*. 1963, 257–276.
- Hasanah, U. (2024). Efektifitas Peran Konselor Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja yang Ditinggal Mati Orang Tuanya Akibat Korban Covid-19 di Jombang. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(4), 2063–2071. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/IJHSS> E-ISSN:
- Hendar, K. (2023). Peer Counseling as A Strategy for Overcoming Academic Stress and Burnout. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy Peer*, 5(3), 323–330.
- Hernández Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., & ... (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. In *Frontiers in* frontiersin.org. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., & ... (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. In *The lancet* thelancet.com. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext?testing](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext?testing)
- Humaira, C., Kholidah, P., Humairo, A., & Alfiani, I. N. (2021). Pembentukan Support Group melalui Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Kesadaran mengenai Pentingnya Kesehatan Mental Santri. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Pemulihan Psikososial Dan Kesehatan Mental Pasca Pendem*, 170–179.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I. M., & ... (2023). Enhancing Students Psychological Well-being in Islamic Boarding Schools: The Impact of Prophetic Values-Based Group Counseling. In counselor.ppj.unp.ac.id. <http://counselor.ppj.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/27>
- King, K. A., Strunk, C. M., & Sortor, S. (2022). Peer helping and peer counseling in schools: Strategies for program development, training, and supervision. *Professional School Counseling*, 26(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2156759X221077051>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). *Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link Between Perceived Social Support and Mental Health*. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., & ... (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. In ... of *Child & Adolescent* Elsevier. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720303373?casa_token=KvN3zVvA8IsA AAAA:R-aXp1AGMwUR_yF8bVdsA4QMgReS-bQH0u4gzhAuSqHqV-5eolp2geYI0lXxHLBBOKGQsVUMwKw
- Lyons, N., Cooper, C., & Lloyd-evans, B. (2021). *A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions*. 1–17.
- Murphy, R., Huggard, L., Fitzgerald, A., Hennessy, E., & Booth, A. (2023). A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.23090>
- Newman, M. E. J. (2001). The structure of scientific collaboration networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 404–409. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.404>
- Nisrina, G., Hidayati, W., & Putri, R. A. (2023). <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.404>

- Effectiveness of Peer Counseling as a Strengthening Effort Mental Health of Adolescents. In *Journal of Psychology Today*. digamed.net. <http://digamed.net/index.php/psychologytoday/article/view/164>
- Racine, N., Cooke, J. E., Eirich, R., Korczak, D. J., & ... (2020). Child and adolescent mental illness during COVID-19: A rapid review. In *Psychiatry* Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120323702>
- Rahmawati, & Utomo, H. (2019). The effect of basic skills counseling as vital skills in peer counseling to Indonesian students. *Universal Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070905>
- Rohmah, N., Qoyyimah, H., & Noorizki, R. D. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173.
- Rose-Clarke, K., Bentley, A., Marston, C., & Prost, A. (2019). Peer-facilitated community-based interventions for adolescent health in low- and middle-income countries: A systematic review. *PLoS ONE*, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210468>
- Rosenfield, P. L. (1992). The potential of transdisciplinary research for sustaining and extending linkages between the health and social sciences. *Social Science & Medicine*, 35(11), 1343–1357. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90038-R](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90038-R)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Contemporary Educational Psychology*, 68, 102094.
- Sheeran, P., Pei, Y., & Rothman, A. J. (2025). Prevalence and scholarly impact of observational versus experimental research in health psychology and behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 59(1). <https://doi.org/10.1093/abm/kaaf077>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., & ... (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721002809>
- Simmons, M. B., Batchelor, S., & Dimopoulos-Bick, T. (2023). Peer support for young people's mental health: A systematic review and narrative synthesis. *Early Intervention in Psychiatry*, 17(3), 173–190. <https://doi.org/10.1111/eip.13269>
- Simms, V., Weiss, H., Chinoda, S., Mutsinze, A., Bernays, S., Verhey, R., Wogrin, C., Apollo, T., Mugurungi, O., Sithole, D., Chibanda, D., & Willis, N. (2022). Peer-led counselling with problem discussion therapy for adolescents living with HIV in Zimbabwe: A cluster-randomised trial. *PLoS Medicine*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003887>
- Subardjo, R. (2020). The influence of Ministry of Health care for teens program with peer counselors teens and proposed Posyandu. *Proceedings of the 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BISH-HESS)* 2019). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.205>
- Tang, C., Li, Y., & Wang, J. (2022). Stages of adolescent development and implications for mental health promotion. *Frontiers in Psychology*, 13, 867543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867543>
- Thelwall, M., Kousha, K., Wilson, P., Stuart, E., & Levitt, J. (2023). *Why are coauthored academic articles more cited: Higher quality or larger audience?* December 2022, 791–810. <https://doi.org/10.1002/asi.24755>

- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Topping, K. J. (2022a). Peer education and peer counselling for health and well-being: A review of reviews. In *International journal of environmental research and mdpi.com*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/10/6064>
- Topping, K. J. (2022b). *Peer support and peer counselling in schools: Theory, training and practice*. Routledge.
- Turunen, H., Sormunen, M., Jourdan, D., Seelen, J. von, & Buijs, G. (2017). *Health Promoting Schools — a complex approach and a major means to health improvement*. 177–184. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax001>
- Udemezue, K., Nwankwo, E. I., & Igwama, G. T. (2023). The role of peer counselling in addressing substance abuse and addiction in high school students. *International Journal of Management & Entrepreneurship Research*, 5(12), 1221–1238. <https://doi.org/10.51594/ijmer.v5i12.1534>
- van Rijnsoever, F. J., & Hessels, L. K. (2011). Factors associated with disciplinary and interdisciplinary research collaboration. *Research Policy*, 40(3), 463–472. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.respol.2010.11.001>
- Vetter, J. B., Fuxman, S., & Dong, Y. E. (2024). Social and Emotional Learning : Research , Practice , and Policy A statewide multi-tiered system of support (MTSS) approach to social and emotional learning (SEL) and mental health. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3(January), 100046. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100046>
- Weiss, M., Hildebrand, A., Braun-Scharm, H., & Stemmler, M. (2021). Online peer counseling for suicidal ideation: Participant characteristics and reasons for using or refusing this service. In *Psych. mdpi.com*. <https://www.mdpi.com/2624-8611/3/2/7>
- Woolf, S. H. (2008). The Meaning of Translational Research and Why It Matters. *JAMA*, 299(2), 211–213. <https://doi.org/10.1001/jama.2007.26>
- World Health Organization. (2025). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-of-adolescents>
- Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W., Xue, Q., & ... (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and* <https://karger.com/pps/article-abstract/89/4/242/283219>