



Layanan Konseling Sebaya Untuk Mengembangkan Resiliensi Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital

Peer Counseling Services to Develop Resilience and Self-Acceptance in Adolescents in the Digital Age

Dika Madani^{1*}, Uli Makmun Hasibuan², Khapi Yanti³, M. Ikhwan Habibie⁴

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email : dikamadani33@gmail.com^{1*}, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id², khapiyantilubis@gmail.com³, ikhwanhabibimhd@gmail.com⁴

Article Info

Article history :

Received : 24-12-2025

Revised : 26-12-2025

Accepted : 28-12-2025

Pulished : 30-12-2025

Abstract

The development of the digital era has had a significant impact on adolescents' lives, both in terms of easier access to information and the emergence of various psychological pressures, such as social comparison, online intimidation, and the demand to maintain a presence on social media. This situation requires adolescents to possess resilience and self-acceptance in order to adapt in a healthy way. This study aims to explore the role of peer counseling services in enhancing resilience and self-acceptance among adolescents in the digital era. The research employed a qualitative approach, with data collected through observation and interviews regarding the implementation of peer counseling in school settings. The findings indicate that peer counseling services provide a safe space for adolescents to share experiences, receive emotional support, and develop a positive understanding of themselves. Peer interactions were found to enhance empathy, self-confidence, and the ability to cope with pressures arising from the digital world. Therefore, peer counseling services can serve as an effective strategy in supporting the development of resilience and self-acceptance among adolescents and should be systematically integrated into school guidance and counseling programs.

Keywords : Peer Counseling, Resilience, Self-Acceptance

Abstrak

Perkembangan di era gital memberikan dampak besar bagi kehidupan remaja, baik dari segi akses informasi yang lebih mudah maupun munculnya berbagai tekanan mental, seperti perbandingan sosial, intimidasi online dan tuntutan untuk eksis di media sosial. Situasi ini memerlukan remaja untuk memiliki kemampuan bertahan dan menerima diri dengan baik agar dapat beradaptasi dengan cara yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran layanan konseling teman sebaya dalam meningkatkan kemampuan resiliensi dan penerimaan diri di kalangan remaja pada era digital. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara mengenai pelaksanaan konseling teman sebaya di lingkungan sekolah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya menawarkan ruang yang aman bagi remaja untuk membagikan pengalaman, mendapatkan dukungan emosi, serta membangun pemahaman positif tentang diri mereka. Interaksi antar remaja terbukti meningkatkan empati, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dari dunia digital. Dengan demikian, layanan konseling teman sebaya dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu perkembangan resiliensi dan penerimaan diri remaja, serta seharusnya diintegrasikan secara sistematis ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci : Konseling Teman Sebaya, Relisiensi, Penerimaan Diri



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang biasanya terjadi antara usia 11 atau 12 tahun hingga 20 tahun (Kuswatun dan Maemonah, 2021). Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi remaja adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri dan menghadapi tekanan serta tantangan secara adaptif, yang disebut resiliensi. Keterampilan ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental remaja, terutama saat mereka menghadapi berbagai tuntutan perkembangan (Fadlilah dan Komala, 2020).

Di era digital, remaja dihadapkan pada tantangan tambahan seperti dampak media sosial, kebutuhan untuk menunjukkan eksistensi diri, dan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi pandangan diri serta kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang sesuai dengan karakteristik remaja, salah satunya melalui konseling sebaya. Konseling sebaya adalah bentuk dukungan psikologis yang dilakukan oleh teman sejawat berdasarkan prinsip pemahaman diri, tanggung jawab, perhatian, dan saling menghormati (Kuswatun dan Maemonah, 2021). Hubungan antarsebaya yang setara dan mendukung memungkinkan remaja untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi serta mengembangkan strategi koping yang positif. Layanan konseling sebaya sangat berperan dalam membantu remaja membangun resiliensi serta penerimaan diri yang sehat di tengah tantangan era digital.

Transformasi di era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama terkait cara komunikasi, interaksi sosial, dan pembentukan identitas. Saat ini, remaja hidup dalam suasana yang sangat dipengaruhi oleh media sosial dan teknologi digital, yang memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, tetapi juga menimbulkan berbagai tekanan psikologis. Paparan yang berlebihan terhadap media digital sering kali menyebabkan perbandingan sosial, dorongan untuk menunjukkan citra yang ideal, dan risiko *cyberbullying* yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Situasi ini, seperti yang diungkapkan oleh Fitriani (2018), dapat menurunkan kesehatan psikologis remaja jika tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan diri yang baik. Oleh karena itu, dukungan psikologis sangat penting bagi remaja di era digital agar mereka dapat beradaptasi dengan sehat terhadap perubahan zaman (APJII, 2019).

Salah satu aspek krusial yang harus ditingkatkan pada remaja untuk menghadapi tantangan era digital adalah ketahanan mental. Ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk tetap kuat, bangkit, dan beradaptasi secara positif saat menghadapi tekanan atau masalah dalam hidup. Selain ketahanan mental, penerimaan diri juga menjadi elemen penting dalam perkembangan psikologis remaja karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka dengan cara yang realistis. Penelitian oleh Rahmawati dan Hidayati (2017) menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri yang rendah pada remaja berkaitan dengan peningkatan stres dan kecemasan. Dengan demikian, memperkuat ketahanan mental dan penerimaan diri adalah hal yang sangat diperlukan agar remaja dapat menghadapi tuntutan sosial dan psikologis yang semakin rumit di era digital (Sari, 2020).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tugas penting dalam mendukung pengembangan aspek akademik dan sosial emosional peserta didiknya melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan yang dianggap cocok dengan karakteristik perkembangan



remaja adalah konseling sebaya. Konseling sebaya adalah layanan dukungan yang melibatkan teman sebaya yang terlatih sebagai konselor, sehingga menciptakan hubungan yang setara dan saling memahami. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2016), kedekatan antar teman sebaya membuat remaja merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang mereka hadapi. Sejumlah studi di Indonesia juga mengungkapkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan empati, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial pada remaja (Putri dan Lestari, 2019).

Walaupun layanan konseling sebaya sudah cukup banyak digunakan di sekolah, penelitian yang khusus membahas perannya dalam meningkatkan ketahanan mental dan penerimaan diri remaja di era digital masih perlu diperluas. Tantangan yang semakin kompleks dalam kehidupan digital membutuhkan inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling yang relevan serta sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengevaluasi layanan konseling sebaya sebagai strategi dalam meningkatkan ketahanan mental dan penerimaan diri remaja di era digital. Kemungkinan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih teoretis untuk pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta sumbangan praktik bagi guru BK dalam merancang layanan yang lebih efektif dan adaptif (Prayitno, 2017; Kemendikbud, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menyelidiki kontribusi layanan konseling sebaya dalam meningkatkan ketahanan diri dan penerimaan diri remaja di era digital. Pilihan pendekatan kualitatif diambil karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengerti lebih dalam tentang pengalaman, pandangan, dan interaksi remaja dalam konteks konseling sebaya. Partisipan penelitian ini adalah remaja yang terlibat aktif dalam program konseling sebaya di tingkat sekolah menengah. Proses pemilihan sampel dilakukan secara purposif, dengan kriteria bahwa remaja harus bersedia membagikan pengalaman dan telah mengikuti layanan konseling sebaya setidaknya satu kali.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara semi-terstruktur untuk mengumpulkan informasi yang mendalam tentang pengalaman peserta dalam program konseling sebaya. Observasi difokuskan pada interaksi, suasana, dan dinamika kelompok selama sesi konseling, sedangkan wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pemahaman remaja mengenai pengaruh konseling terhadap ketahanan diri dan penerimaan diri mereka. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik dengan melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, sehingga dapat diidentifikasi pola dan tema utama yang menggambarkan peran layanan konseling sebaya dalam konteks psikologis remaja di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan resiliensi dan penerimaan diri remaja di era digital. Konseling sebaya menyediakan lingkungan yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman yang mengalami hal serupa. Observasi dan dokumentasi tentang kegiatan konseling sebaya di sekolah menunjukkan bahwa aktivitas ini dilaksanakan dalam suasana yang santai, akrab, dan informal, sehingga peserta



merasa nyaman dalam mengungkapkan masalah pribadi, baik yang berkaitan dengan akademik, persahabatan, maupun tekanan yang dihasilkan oleh media digital. Interaksi yang terjalin tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga kognitif, di mana remaja saling memberikan masukan dan pandangan untuk mengatasi masalah mereka.

Pengembangan Resiliensi Remaja melalui Konseling Sebaya

Resiliensi adalah kemampuan remaja untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan pulih dari kesulitan. Konseling sebaya membantu dalam pengembangan resiliensi melalui beberapa cara. Pertama, dalam diskusi kelompok, remaja dapat berbagi pengalaman tentang bagaimana mereka menghadapi tekanan dari media sosial, termasuk rasa kurang percaya diri, perundungan daring, dan perbandingan diri dengan orang lain. Interaksi ini membuat remaja menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan, dan perasaan yang mereka alami merupakan hal yang normal di kalangan mereka.

“Sebelumnya saya sering merasa tertekan saat melihat teman-teman di media sosial seolah-olah lebih berhasil. Namun setelah mengikuti konseling sebaya, saya menyadari bahwa setiap orang memiliki prosesnya sendiri dan saya menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan”. (Informan A)

Kedua, konseling sebaya mengajarkan cara-cara penyelesaian masalah yang sehat. Remaja belajar untuk mengatasi masalah secara konstruktif melalui refleksi diri, berbagi cerita, dan mencari solusi bersama teman-teman mereka. Hal ini membantu mereka dalam mengelola stres dan tekanan dari dunia digital, sekaligus meningkatkan ketahanan mental secara keseluruhan.

“Jika menghadapi masalah, saya tidak lagi langsung menyalahkan diri sendiri. Saya belajar dari pengalaman teman dan menjadi lebih termotivasi untuk bangkit”. (Informan B)

Selain itu, konseling sebaya juga memfasilitasi pengembangan empati dan solidaritas di antara remaja. Dengan mendengarkan kisah teman, mereka belajar untuk memahami sudut pandang orang lain, memperbaiki keterampilan interpersonal, serta membangun jaringan dukungan sosial yang menjadi dasar bagi resiliensi mereka.

“Saya jadi lebih peka terhadap perasaan teman, dan ini membuat saya merasa bahwa kita dapat saling mendukung dalam menghadapi masalah masing-masing”. (Informan R)

Peningkatan Penerimaan Diri melalui Konseling Sebaya

Penerimaan diri adalah kemampuan remaja untuk menghargai diri sendiri, termasuk mengakui kelebihan dan kekurangan. Konseling sebaya berperan dalam membantu remaja mengurangi rasa rendah diri yang muncul akibat tekanan dari media sosial. Dalam sesi konseling, remaja diajak untuk berbagi pengalaman pribadi dan saling memberi dukungan, sehingga mereka mulai melihat diri mereka secara lebih objektif.

“Dulu saya sering merasa kurang percaya diri dengan penampilan saya. Namun setelah mengikuti konseling sebaya, saya jadi lebih bisa menerima diri saya apa adanya dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain”. (Informan C)

Interaksi dalam konseling sebaya juga membantu remaja memahami bahwa setiap individu memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing. Mereka mulai belajar untuk fokus pada potensi diri, bukan pada kelemahan atau standar ideal yang ditentukan oleh media sosial. Proses refleksi



bersama teman-teman membantu menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih stabil dan sikap positif terhadap diri mereka sendiri.

“Rasanya lebih lega bisa berbagi pengalaman dengan teman. Dari situ saya menyadari bahwa saya juga memiliki kelebihan”. (Informan D)

Lebih lanjut, konseling sebaya membantu remaja untuk secara kritis dan konstruktif menilai sikap serta perilaku mereka, sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran diri yang lebih dalam. Para peserta belajar untuk menerima kritik dengan sikap yang terbuka, yang pada gilirannya memperkuat rasa penerimaan diri mereka.

“Teman memberikan masukan dengan cara yang baik, jadi saya bisa memahami kekurangan saya tanpa merasa disalahkan. Itu sangat bermanfaat”. (Informan H)

Konseling Sebaya sebagai Tempat Aman dan Dukungan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya berfungsi sebagai tempat aman bagi para remaja. Lingkungan yang aman ini dihasilkan karena interaksi terjadi dalam kelompok yang setara, tanpa ada tekanan formal seperti saat melakukan konseling dengan guru BK. Hal ini memungkinkan peserta untuk lebih leluasa dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka, bahkan yang bersifat sensitif.

“Ketika berbicara dengan teman, saya merasa lebih bebas, tanpa takut disalahkan. Ini membuat saya berani untuk jujur pada diri sendiri”. (Informan S)

Tempat aman ini tidak hanya mendukung berbagi pengalaman negatif, tetapi juga memupuk dukungan sosial yang kuat. Dengan mendengarkan cerita teman, remaja mendapat sudut pandang baru, dorongan, dan cara-cara positif untuk menghadapi tekanan digital. Situasi ini juga memperkuat hubungan antar teman sebaya serta membentuk jaringan dukungan emosional yang bisa digunakan kapan saja diperlukan.

“Saya merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah karena saya tahu teman-teman siap mendengar dan mendukung”. (Informan I)

Dampak Keseluruhan Layanan Konseling Sebaya

Secara umum, layanan konseling sebaya memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan ketahanan dan penerimaan diri remaja. Remaja menjadi lebih siap dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang muncul akibat perkembangan digital, seperti *cyberbullying*, eksistensi di media sosial, dan perbandingan sosial yang berlebihan. Layanan ini mendorong mereka untuk mengelola emosi, mengembangkan strategi coping yang positif, serta membangun pemahaman diri yang baik.

“Saya merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan saat ini, karena saya tahu ada teman yang mau mendengar dan mendukung saya. Itu membuat saya lebih percaya diri dan tangguh”. (Informan F)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya seharusnya diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Selain berfungsi sebagai alat untuk pengembangan psikologis, konseling sebaya juga merupakan strategi pencegahan yang efektif untuk membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan psikologis di era



digital. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan sebaya memberikan kombinasi dukungan emosional, sosial, dan kognitif yang tidak hanya meningkatkan ketahanan individu tetapi juga memperkuat kohesi sosial di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, konseling antar teman terbukti memainkan peranan krusial dalam meningkatkan daya tahan dan penerimaan diri remaja di era digital ini. Dengan memberikan ruang yang aman, mendukung, dan nonformal, layanan ini memungkinkan remaja untuk mengekspresikan emosi, berbagi cerita, serta mendapatkan dukungan emosional dari rekan-rekan yang memiliki pengalaman serupa. Interaksi dalam konseling antar teman tidak hanya memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan emosional yang berasal dari media sosial, *cyberbullying*, serta perbandingan sosial, tetapi juga menumbuhkan empati, kepercayaan diri, serta keterampilan sosial dan komunikasi yang lebih baik. Selain itu, konseling antar teman mengajak remaja untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri dengan cara yang realistis, membentuk pemahaman positif tentang diri mereka, serta mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi tantangan psikologis sehari-hari. Proses refleksi, berbagi pengalaman, dan saling memberi dukungan antar teman memperkuat rasa kebersamaan sosial, mendorong motivasi, dan meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi tekanan sosial maupun digital.

Dengan demikian, penting untuk secara sistematis mengintegrasikan layanan konseling antar teman ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk pengembangan psikologis, tetapi juga sebagai langkah preventif untuk mengurangi dampak buruk dari tekanan sosial dan digital pada remaja. Pendekatan antar teman yang interaktif, mendukung, dan berkelanjutan dapat membantu membentuk remaja yang kuat, percaya diri, dan menerima diri mereka secara realistis. Selanjutnya, pelaksanaan konseling antar teman yang konsisten di sekolah dapat menciptakan budaya dukungan emosional di kalangan remaja, sehingga mereka lebih siap menghadapi dinamika kehidupan modern dan tantangan psikologis di era digital dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2019). *Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Fadlilah, N., & Komala, L. (2020). Kebutuhan dasar psikologis remaja dan peran lingkungan sosial dalam pembentukan kesehatan mental. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 45–54.
- Fitriani, Y. (2018). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 112–121.
- Kemendikbud. (2020). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kuswatun, A., & Maemonah, M. (2021). *Psikologi perkembangan remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Putri, D. A., & Lestari, S. (2019). Efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 4(1), 45–52.



- Rahmawati, E., & Hidayati, F. (2017). Hubungan penerimaan diri dengan stres pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 135–143.
- Sari, N. P. (2020). Resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 32–40.
- Sugiarto, A., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Hubungan interpersonal dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 25–36.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.