



## Proceeding

International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling

28 Juli 2022

E-ISSN: 2827-9581

Website: <http://conference.iainsalatiga.ac.id/index.php/iciegc>

**ICIEGC**

Hlm. 44-52

### **STUDI KOMPARASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENGGUNA DAN NON-PENGGUNA LAYANAN KONSELING SEBAYA LABORATORIUM BK UNNES**

**Nilna Aula Niswah<sup>1</sup>, Siti Wahyu Nur Cahaya Ningsih<sup>2</sup>, Ani Rindi Antika<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang

---

#### **Informasi Artikel**

##### ***Penulis Korespondensi:***

Nilna Aula Niswah,

Email:

[nilnaulaniswah@students.unnes.ac.id](mailto:nilnaulaniswah@students.unnes.ac.id)

---

#### **ABSTRACT**

Students mental health conditions are related to psychological well-being. Peer counseling services at the Guidance and Counseling Laboratory Universitas Negeri Semarang (BK UNNES) can be used to support and improve students psychological well-being. The purpose of this study was to compare the psychological well-being of students who have and have never used peer counseling services at the BK UNNES laboratory. This study uses a descriptive method with a comparative design. The researcher used a sample of 16 UNNES students who were users of peer counseling services and 15 UNNES students who were non-users of peer counseling services. Students fill out research instruments adopted from Ryff's Well Being Scale. The data analysis technique used the Mann-Whitney U formula. Based on the analysis of the research results obtained a significance value of  $0.737 > 0.05$ . This means that there is no significant difference between the level of psychological well-being of students using and non-users of peer counseling services at the BK UNNES Laboratory.

---

**Keyword:** Psychological well-being; peer counseling

---

#### **ABSTRAK**

Kondisi kesehatan mental mahasiswa berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Layanan konseling sebaya yang ada di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (BK UNNES) dapat dimanfaatkan untuk mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah melakukan perbandingan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah dan belum pernah menggunakan layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain komparatif. Peneliti menggunakan sampel sebanyak 16 mahasiswa UNNES pengguna layanan konseling sebaya dan 15 mahasiswa UNNES non-pengguna layanan konseling sebaya. Mahasiswa mengisi instrumen penelitian yang diadopsi dari *Ryff's well Being Scale*. Teknik analisis data menggunakan rumus *Mann-Whitney U*. Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,737 > 0,05$ . Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES.

---

**Kata kunci:** Kesejahteraan psikologis; konseling sebaya

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa tidak terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mahasiswa berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari. Meriko & Hadiwirawan (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang kesejahteraan psikologisnya tinggi cenderung lebih positif dalam memaknai hidupnya. Apabila mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya maka akan membantu dirinya untuk menumbuhkan emosi positif, menikmati kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi kecenderungan mereka untuk bertindak negatif, dan dapat mengontrol emosi dengan mudah (Fadhillah, 2016). Senada dengan pendapat tersebut, Ismuniar & Ardiwinata (2021) menyatakan bahwa dalam menjalani proses perkuliahan, kondisi kesejahteraan mahasiswa yang baik dapat membantu dirinya mengembangkan potensi diri, bergaul dengan lingkungan, menerima nilai atau norma yang berlaku, mengawal emosi ketika berada di bawah tekanan tugas maupun stres, menjaga keteguhan tujuan dirinya berkuliah, dan lain sebagainya.

Kesejahteraan psikologis memberi pengaruh kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan belajarnya di kampus. Apabila mahasiswa dapat mengukur kemampuan dirinya secara tepat dalam menyelesaikan tugas, maka akan membuat dirinya semakin merasa sejahtera dalam melanjutkan kehidupan. Namun sebaliknya, jika mahasiswa tersebut tidak mampu mengukur kemampuannya secara tepat, maka akan mengalami kesulitan untuk merasakan kesejahteraan dalam hidupnya (Dyla, Afnibar, Aulia, 2020). Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah perlu diberikan penguatan agar mereka mampu menjalani kehidupan di kampus ataupun di luar kampus dengan baik.

Dukungan dari teman sebaya dirasa mampu menguatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Laursen dalam Qoyyimah, et.al (2021), menyatakan bahwa kelompok teman sebaya dapat menjadikan mahasiswa merasa diterima dan berkesempatan untuk mengekspresikan diri. Konseling sebaya hadir sebagai strategi pemeliharaan kesejahteraan psikologis mahasiswa agar senantiasa dalam kondisi yang baik. Dalam konseling sebaya, hubungan terapeutik antara konselor-konseli sebaya dimanfaatkan untuk mengoptimalkan proses konseling yang dilaksanakan. Maliki (2016), menegaskan bahwa mahasiswa cenderung merasa orang yang sebaya usianya dapat memahami permasalahan atau kondisi yang dihadapinya.

Kemanjuran layanan konseling sebaya telah dibuktikan oleh sejumlah peneliti. Konseling sebaya terbukti mampu membantu mengatasi masalah pribadi remaja

berdasarkan penelitian yang dilakukan Ta'ibah (2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Friantika dan Dani (2019), yang membuktikan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, Qoyyimah, et. al (2021), dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif untuk menguatkan kesehatan mental remaja panti asuhan.

Merujuk pada paparan sebelumnya, menunjukkan bahwa konseling sebaya cukup efektif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ataupun membantu menyelesaikan masalah. Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang membandingkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah menggunakan layanan konseling sebaya dengan yang belum pernah menggunakannya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES.

## **METODE**

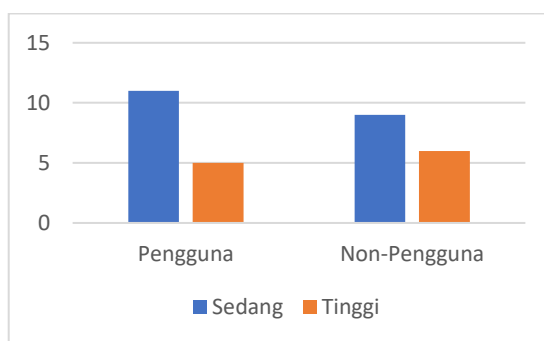
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain komparatif. Pendekatan ini digunakan untuk membandingkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah dan belum pernah menggunakan layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES. Subjek penelitian ini ada 2 kategori, yaitu mahasiswa UNNES pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES sebanyak 16 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dan 15 mahasiswa UNNES yang belum pernah menggunakan layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES. Subjek yang belum pernah melakukan layanan diperoleh dengan menggunakan teknik *random sampling* dari seluruh populasi mahasiswa UNNES yang belum pernah melaksanakan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES.

Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff tahun 1989 (*Ryff's well Being Scale*). Instrumen penelitian ini berisi 42 butir pernyataan yang menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES". Untuk membuktikan hipotesis tersebut, peneliti menggunakan *Mann-Whitney U* melalui program bantuan SPSS. Apabila nilai probabilitas atau signifikansi di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, dan apabila nilai probabilitas atau signifikansi di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

## HASIL DAN BAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 5 mahasiswa atau sebesar 31,25% dari 16 mahasiswa UNNES pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sedangkan sisanya, sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 68,75% berada dalam kategori sedang. Adapun hasil penelitian yang dilakukan kepada 15 mahasiswa UNNES yang bukan pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES menunjukkan 60% responden atau sebanyak 9 mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Sisanya, sebesar 40% atau sejumlah 6 mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Adapun penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 1.

Berdasarkan hasil analisis tiap aspek dalam kesejahteraan psikologis, responden yang menggunakan layanan konseling sebaya dengan yang belum menggunakan layanan konseling sebaya memiliki perbedaan kategori pada tiap aspeknya. Aspek tertinggi kesejahteraan psikologis pengguna layanan konseling sebaya adalah aspek pertumbuhan pribadi ( $M=3,79$  dan  $SD=1,27$ ), disusul oleh aspek tujuan hidup ( $M=3,77$  dan  $SD=1,20$ ), hubungan positif ( $M=3,61$  dan  $SD=1,31$ ), kemandirian ( $M=3,57$  dan  $SD=1,25$ ), penguasaan lingkungan ( $M=3,45$  dan  $SD=1,32$ ), dan penerimaan diri ( $M=3,12$  dan  $SD=1,44$ ). Sedangkan mahasiswa yang belum menggunakan layanan konseling sebaya, aspek tertinggi kesejahteraan psikologisnya adalah hubungan positif ( $M=3,97$  dan  $SD=0,97$ ) disusul oleh aspek pertumbuhan pribadi ( $M=3,76$  dan  $SD=1,20$ ), tujuan hidup ( $M=3,61$  dan  $SD=1,20$ ), kemandirian ( $M=3,48$  dan  $SD=1,09$ ), penguasaan lingkungan ( $M=3,47$  dan  $SD=1,07$ ), dan penerimaan diri ( $M=3,56$  dan  $SD=1,39$ ). Analisis setiap aspek dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna layanan konseling sebaya dapat dilihat pada tabel 1 dan analisis setiap aspek dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa non-pengguna layanan konseling sebaya dapat dilihat pada tabel 2.



**Gambar 1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna dan Non-Pengguna Layanan Konseling Sebaya Laboratorium BK UNNES**

**Tabel 1. Analisis Aspek Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna Layanan Konseling Sebaya Laboratorium BK UNNES**

Dimensi	M	SD	Kategori
Pertumbuhan pribadi	3.79	1.27	Tinggi
Tujuan Hidup	3.77	1.20	Tinggi
Hubungan Positif	3.61	1.31	Sedang
Kemandirian	3.57	1.25	Sedang
Penguasaan lingkungan	3.45	1.32	Sedang
Penerimaan diri	3.12	1.44	Sedang

**Tabel 2. Analisis Aspek Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Non-Pengguna Layanan Konseling Sebaya Laboratorium BK UNNES**

Dimensi	M	SD	Kategori
Hubungan positif	3.97	0.97	Tinggi
Pertumbuhan pribadi	3.76	1.20	Tinggi
Tujuan hidup	3.61	1.20	Sedang
Kemandirian	3.48	1.09	Sedang
Penguasaan lingkungan	3.47	1.07	Sedang
Penerimaan diri	3.56	1.39	Sedang

**Tabel 3. Hasil Rata-Rata Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna dan Non-Pengguna Layanan Konseling Sebaya**

	Mahasiswa	N	Mean Rank	Sum of Rank
Kesejahteraan Psikologis	Pengguna	16	15.47	247.50
	Non-pengguna	15	16.47	248.50
	Total	31		

Untuk membuktikan hipotesis penelitian, dilakukan uji komparatif menggunakan *Mann-Whitney U*. Sebelum membandingkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES, dilakukan penghitungan rata-rata rankingnya (*mean rank*). Setelah diketahui nilai rata-rata rankingnya, dilakukan uji perbandingan dengan *Mann-Whitney U*. Lebih lanjut hasil perhitungan rata-rata ranking tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES dapat dilihat dalam tabel 3. Adapun hasil perhitungan *Mann-Whitney U* tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES dapat dilihat dalam tabel 4.

**Tabel 4. Hasil *Mann-Whitney U* Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna dan Non-Pengguna Layanan Konseling Sebaya**

Kesejahteraan Psikologis	
Mann-Whitney U	111.500
Wilcoxon W	247.500
Z	-.336
Asymp. Sig. (2-tailed)	.737

Tabel 4 menunjukkan nilai U sebesar 111,5 dan nilai W sebesar 247,5. Hasil konversi ke nilai Z adalah -0,336. Nilai Sig sebesar 0,737 > 0,05. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis ditolak, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES.

Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES pengguna ataupun non-pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES rata-rata berada pada kategori sedang, terdapat dua aspek yang berada dalam kategori tinggi, dan tidak ada aspek yang berada dalam kategori rendah. Menurut Kurniasari (2019) mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan berada pada kategori tinggi diharapkan lebih dari sekedar terbebas gangguan mental tetapi juga mampu memiliki kesadaran dalam menerima diri sendiri seutuhnya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melaksanakan serta merealisasikan proses pengembangan diri secara berkelanjutan. Mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya di Laboratorium BK UNNES belum sepenuhnya memenuhi indikator kesejahteraan psikologis yang baik karena hasil penelitian menunjukkan pada kategori sedang. Meskipun demikian, hasil tersebut bukan berarti buruk, hanya saja perlu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis agar bisa ideal berada pada kategori yang tinggi.

Hipotesis peneliti ditolak karena kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES tidak ada perbedaan yang signifikan. Tidak adanya perbedaan ini bisa disebabkan karena faktor dari konselor sebaya yang melayani konseli. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kusumawaty, et.al (2020) konselor sebaya yang ditelitinya mayoritas masih belum memahami konsep dasar konseling sebaya dan cara pelaksanaannya. Padahal konselor sebaya perlu memahami banyak hal mengenai konseling (Kementerian Kesehatan, 2010),

seperti hakikat, prinsip konseling sebaya dan cara mengevaluasi keberhasilan konseling sebaya (Kusumawaty, et.al, 2020). Tidak hanya itu, Low, et.al, (dalam Agustini, 2019) menyatakan bahwa kompetensi sosial mempengaruhi konselor sebaya dalam menjalankan tugasnya untuk membantu teman sebayanya menyelesaikan masalah.

Pada aspek pertumbuhan pribadi, mahasiswa pengguna ataupun non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES sudah berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa sudah mampu mengembangkan potensinya dengan optimal. Hal ini senada dengan pendapat Meriko & Hadiwirawan (2019), yang menyatakan bahwa individu yang tinggi tingkat pertumbuhan pribadinya berarti mampu untuk mengembangkan dirinya terus menerus, mengetahui potensi dalam dirinya, dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Mahasiswa pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES pada aspek tujuan hidup sudah tergolong kategori tinggi. Menurut Meriko & Hadiwirawan (2019) individu yang aspek tujuan hidupnya tinggi adalah individu yang mampu memahami makna kehidupan yang telah terjadi di masa lalu dan kehidupan yang saat ini dijalannya. Individu tersebut juga memiliki prinsip atau keyakinan yang bisa mengantarkannya untuk mewujudkan tujuan hidup. Sedangkan, mahasiswa non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES masih pada kategori sedang. Pada kategori ini mahasiswa mungkin sudah bisa memahami tujuan hidupnya tetapi belum sepenuhnya konsisten memegang prinsip atau keyakinan yang bisa mengantarkannya pada tujuan hidup.

Pada aspek hubungan positif, mahasiswa non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES berada pada kategori tinggi. Sedangkan mahasiswa pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES masih pada kategori sedang. Ryff (1995), menyatakan bahwa individu yang mampu membangun hubungan baik dengan orang lain menunjukkan individu tersebut mampu berempati, memahami konsep menerima dan memberi dalam membangun suatu hubungan positif, dan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Sebaliknya, individu yang tidak mampu membangun hubungan positif dengan orang lain cenderung akan merasa terisolasi, kurang terbuka, dan sulit untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain. Berkaitan dengan pernyataan tersebut, mahasiswa UNNES non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES sudah baik dalam membangun hubungan dengan orang lain hingga merasa belum perlu untuk melakukan konseling sebaya. Sebaliknya, mahasiswa pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES cenderung lebih sering mengalami hambatan untuk membangun hubungan dengan orang lain.

Kemandirian menjadi aspek dalam kesejahteraan psikologis. Ryff (1995) menyatakan bahwa individu yang tingkat kesejahteraan psikologisnya tinggi mampu membuat keputusannya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, sedangkan individu yang tingkat kemandiriannya rendah akan lebih mudah terpengaruh orang lain. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES di aspek kemandirian berada pada kategori sedang. Artinya kemandirian mahasiswa UNNES masih perlu untuk ditingkatkan lagi agar lebih optimal.

Pada aspek penguasaan lingkungan dan penerimaan mahasiswa pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya laboratorium BK UNNES sama-sama dalam kategori yang sedang. Artinya mahasiswa perlu ditingkatkan lagi kemampuannya dalam mengontrol hal-hal eksternal diluar dirinya. Namun, sebelum itu, mahasiswa perlu meningkatkan penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Merujuk pada paparan sebelumnya, maka dipandang perlu diberikan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu alternatif layanan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah melalui layanan konseling oleh konselor di perguruan tinggi (Eva et.al, 2020). Selain itu, konselor sebaya Laboratorium BK UNNES juga perlu dievaluasi dan supervisi secara berkala agar bisa lebih efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna layanan konseling sebaya. Menurut Dougherty& Taylor (dalam Astiti, 2019) evaluasi konseling sebaya bisa dilakukan dengan menganalisis data yang ada, seperti dari jumlah konseli yang meminta bantuan pada konselor sebaya ataupun melalui wawancara informal dengan guru dan orang tua.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan kondisi kesejahteraan psikologis antara mahasiswa UNNES pengguna dan non-pengguna layanan konseling sebaya Laboratorium BK UNNES. Meskipun tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori rendah, perlu adanya intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satunya melalui layanan konseling di perguruan tinggi. Selain itu, evaluasi dan supervisi pada konselor sebaya Laboratorium BK UNNES juga perlu dilakukan agar layanan yang diberikan bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa penggunaannya.



**DAFTAR RUJUKAN**

- Agustini, N. K. T. (2019). Gambaran Tingkat Kompetensi Sosial Konselor Sebaya Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), 40-45.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243-263.
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological Well Being Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-24.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122-131.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan Antara Psychological Well Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69– 79.
- Friantika, D. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna Untuk Melihat Learning Loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105-110.
- Kementerian Kesehatan (2010). *Pedoman Teknik Konseling Kesehatan Remaja bagi Konselor Sebaya*. Kementerian Kesehatan.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Penguatan Kapasitas Konselor Sebaya di Sekolah. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140-146.
- Meriko, C., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68-99.
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166-173.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ta'ibah, I. (2019). Peran Konselor Sebaya dalam Membantu Mengatasi Problema Pribadi Remaja melalui Bimbingan Konseling Islami (Studi Kasus di Forum Anak Kota Batik Pekalongan). (Unpublished thesis) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan, Pekalongan, Indonesia.