

PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP SELF EFFICACY DAN RESILIENSI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AR-RAZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Daffany Agnesia Sukmawardani, Amelia Azis Daeng Matadjo², Rizki Anisa³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia.

email: daffanyagnesia8@gmail.com

² Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia.

email: amelia.psikolog@unisma.ac.id

³Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia.

*Korespondensi email: rizky.anisa@unisma.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia >15 tahun terjadi peningkatan, salah satunya mahasiswa kedokteran tahun pertama termasuk kelompok rentan akibat tekanan akademik, emosional, dan aktivitas tambahan di Pesantren Ar-Razi FK UNISMA. Tekanan ini berpotensi menurunkan performa akademik, self-efficacy, dan resiliensi. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh konseling sebaya terhadap self-efficacy dan resiliensi santri Pondok Pesantren Ar-Razi FK Universitas Islam Malang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain Quasi-experiment dengan metode **total sampling** pada 90 santri pondok pesantren ar-razi FK UNISMA, yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol secara **non-random**. Data dikumpulkan melalui **pretest-posttest control group** menggunakan kuesioner General Self Efficacy Scale (**GSES**) dan The Connor-Davidson Resilience Scale (**CD-RISC**), lalu dianalisis dengan uji **Wilcoxon Signed-Rank** dan **Mann-Whitney**.

Hasil dan Pembahasan: Sementara itu, tingkat kepercayaan diri meningkat pada kelompok intervensi, namun menurun pada kelompok kontrol. Kemudian, ketahanan meningkat pada kedua kelompok eksperimental dan kontrol. Ketika membandingkan efek konseling teman sebaya terhadap ketahanan dan kepercayaan diri, nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan dan kepercayaan diri siswa di Sekolah Islam Ar-Razi, Fakultas Kedokteran, UNISMA, dipengaruhi oleh konseling teman sebaya.

Simpulan: Terdapat pengaruh signifikan konseling sebaya terhadap self efficacy dan resiliensi pada santri pondok pesantren ar-razi FK UNISMA.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Self-efficacy, Resiliensi, Santri, Fakultas Kedokteran

ABSTRACT

Background: Mental health problems are increasing among the population aged 15 years and older, with first-year medical students being a vulnerable group due to academic and emotional pressures and additional activities at the Ar-Razi Islamic Boarding School, Faculty of Medicine, University of Malang (UNISMA). This pressure has the potential to reduce academic performance, self-efficacy, and resilience. This study aims to analyze the effect of peer counseling on the self-efficacy and resilience of students at the Ar-Razi Islamic Boarding School, Faculty of Medicine, University of Islam Malang (UNISMA).

Methods: Ninety first-year Medical Education students from the Faculty of Medicine, UNISMA, underwent a total-sample random assignment to either a treatment or control



group in this quasi-experimental investigation. There was a pretest-posttest control group that was administered the GSES and the CD-RISC. All data was recorded using these instruments. After that, the Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed-Rank tests were employed for analysis.

Results and Discussion: The control group saw a decline in self-efficacy, whereas the intervention group saw an increase. Second, resilience levels rose in both the experimental and control groups. The impact of peer counseling on resilience and self-efficacy was significantly different between the control and intervention groups, as evidenced by a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This suggests that students' resilience and self-efficacy at the Ar-Razi Islamic boarding school, Faculty of Medicine, UNISMA, are impacted by peer counseling.

Conclusion: There is a significant influence of peer counseling on self-efficacy and resilience in students at the Ar-Razi Islamic Boarding School, Faculty of Medicine, UNISMA.

Keywords: Peer Counseling, Self-efficacy, Resilience, Santri, Faculty of Medicine

PENDAHULUAN

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi risiko masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia >15 tahun meningkat menjadi 16,4% (Riskesdas, 2023). Mahasiswa kedokteran, khususnya tahun pertama, termasuk kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik dan emosional (Rahmayani et al., 2019). Selain itu, dengan adanya aktivitas tambahan seperti kegiatan di Pesantren Ar-Razi FK UNISMA. Tekanan ini berdampak pada penurunan performa akademik dan risiko rendahnya self-efficacy serta resiliensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di FK UNISMA dari 243 mahasiswa pendidikan dokter terdapat 32 mahasiswa mengalami stres, dan 56 mahasiswa mengalami stres berat (Prajanti et al., 2021). Oleh sebab itu, sebagai upaya preventif, penelitian ini mengembangkan konseling sebaya di lingkungan FK UNISMA dan Pesantren Ar-Razi, dengan memanfaatkan teman sebaya sebagai konselor. Konseling sebaya dinilai lebih efektif karena berdasarkan hubungan saling percaya dan pengalaman serupa. Penelitian ini menjadi yang pertama dilakukan di Pondok Pesantren Ar-Razi dan bertujuan melihat pengaruh konseling sebaya terhadap peningkatan self-efficacy dan resiliensi mahasiswa. Keberhasilan konseling diukur dari perubahan positif dalam sikap, keterbukaan, serta peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan mental mahasiswa.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa dukungan teman sebaya dan self-efficacy memberi pengaruh signifikan dalam mengurangi stres serta kecemasan akademik mahasiswa (Azzah & Prasetyaningrum, 2023). Self efficacy juga berpengaruh penting dalam peningkatan performa akademik, khususnya pada dunia pembelajaran mengarah pada keyakinan dan kepercayaan mahasiswa serta etika pada kemampuan mereka untuk meraih prestasi atau

performa akademik yang tinggi (Anwar et al., 2024). Selain itu, peran teman sebaya memiliki korelasi positif dengan peningkatan resiliensi akademik, di mana semakin besar dukungan yang diberikan, semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa (Candrakanti & Chusairi, 2023).

Self-efficacy dan resiliensi yang tinggi berhubungan erat dengan performa akademik yang baik dan tingkat stres yang rendah. Karena self-efficacy merupakan keyakinan terhadap kemampuan dalam mencapai hasil yang berpengaruh terhadap resiliensi, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi, melewati dan kembali pulih setelah mengalami tekanan atau masa sulit. Selain itu, dukungan teman sebaya juga berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental. Namun, banyak mahasiswa enggan mengakses layanan konseling profesional karena jadwal yang padat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseling antar teman memengaruhi ketahanan dan kepercayaan diri siswa di Sekolah Islam Ar-Razi, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, berdasarkan deskripsi latar belakang.

METODE PELAKSANAAN

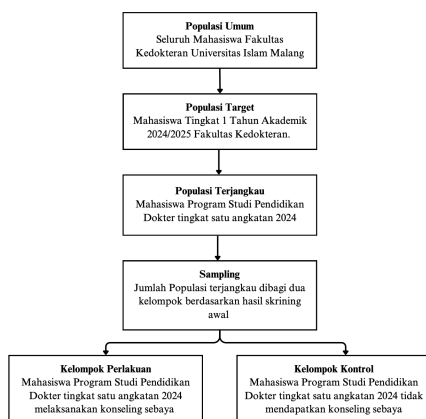
Desain Penelitian

Desain penelitian quasi-eksperimental digunakan. Tujuan dari metodologi penelitian yang dikenal sebagai penelitian quasi-eksperimental adalah untuk menguji hubungan kausal antara variabel-variabel. Dengan menggunakan strategi non-acak, metode ini membagi dua kelompok secara berurutan berdasarkan hasil pretest untuk penyaringan awal: kelompok intervensi yang akan menerima terapi spesifik dan kelompok kontrol yang tidak akan menerima pengobatan. Sementara itu, peneliti menggunakan pendekatan pretest-posttest kelompok kontrol untuk mengumpulkan data. Studi ini, yang disetujui oleh Komisi Etika RSI UNISMA No.38/KEPK/RSI-U/VII/2025, dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus 2025 di Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang.

Sampel Penelitian

Pendekatan sampling secara keseluruhan digunakan dalam proses sampling. Pendekatan ini dipilih karena peneliti melibatkan seluruh 88 mahasiswa yang terdaftar dalam program studi pendidikan kedokteran FK UNISMA yang mengikuti Sekolah Islam Asrama Ar-Razi sebagai sampel penelitian, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria ini dibedakan berdasarkan tingkat keparahan pengalaman

mahasiswa berdasarkan hasil penyaringan awal dari kuesioner pra-tes. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang tingkat 1 dalam masa peralihan ke tingkat 2 yang aktif melaksanakan perkuliahan dan santri Ar-Razi serta bersedia menjadi subjek penelitian. Lalu sampel akan terbagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Proses sampling digambarkan pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Penentuan Sampel Penelitian

Instrumen Penelitian

Modul Konseling Sebaya

Modul keterampilan dasar konseling kelompok ini dikembangkan berdasarkan studi literatur dari berbagai buku dan penelitian relevan. Penyusunan modul dilakukan oleh peneliti dari program studi Pendidikan Dokter, lalu ditinjau oleh dosen pembimbing dan divalidasi oleh tim bimbingan konseling Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Modul ini berisi pemahaman konsep dasar konseling sebaya, teknik pemilihan dan pelatihan konselor sebaya, serta rangkaian umum untuk pelaksanaan konseling sebaya.

Kuisiomer *Self Efficacy*

Kuesioner *General Self Efficacy Scale*, yang dikembangkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer, dirancang untuk dapat mengukur *self-*

efficacy individu dalam cakupan yang luas yang terdiri atas 10 pertanyaan yang berkaitan emosi, optimisme, kepuasan kerja. Kuesioner ini menggunakan skala Likert yaitu pilihan antara tidak benar sama sekali dengan poin 1, hampir tidak benar dengan poin 2, cukup benar dengan poin 3, sangat benar dengan 4. poin minimal dengan jumlah 10 dan maksimal dengan jumlah 40.

Kuisiener Resiliensi

25 pertanyaan pada Skala Ketahanan Connor-Davidson (CD-RISC) mengevaluasi ketahanan dan dikembangkan oleh Kathryn M. Connor dan Jonathan R.T. Davidson. Peserta diminta untuk memilih salah satu opsi pada skala Likert saat mengisi kuesioner ini.

Tahapan Penelitian

Mencari Informasi Terkait Konseling Sebaya

Pada penelitian ini tahapan awal yang dilakukan yaitu mencari informasi mengenai metode konseling sebaya yang dapat meningkatkan Kesehatan mental mahasiswa dan santri Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 mahasiswa FK UNISMA angkatan 2022 yang dipilih secara acak dan bukan bagian dari responden penelitian. Hasil uji validitas kuesioner CD-RISC menunjukkan bahwa seluruh 25 item dinyatakan valid ($p < 0,05$). Dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.919, hasil uji reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Sementara itu, kuesioner GSES telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh mahasiswa FK UNISMA angkatan 2017, dengan nilai r hitung $> 0,254$ dan Cronbach's Alpha sebesar 0,896, menunjukkan instrumen valid dan reliabel. Kuesioner GSES juga pernah digunakan dalam penelitian (Anwar et al., 2024) di FK UNISMA.

Persiapan Modul Konseling Sebaya

Modul petunjuk pelaksanaan konseling sebaya digunakan sebagai acuan para konselor sebaya dalam melaksanakan konseling sebaya. Proses pembuatan modul dilakukan melalui pengkajian dari berbagai referensi buku serta hasil penelitian yang relevan dengan kegiatan yang akan dilakukan dalam konseling kelompok. Selanjutnya modul divalidasi oleh tim Bimbingan Konseling FK UNISMA.



Pemilihan Konselor Sebaya

Kriteria pemilihan konselor dalam penelitian ini ditetapkan secara spesifik untuk memastikan kelayakan dan kesiapan individu yang terlibat dalam proses konseling. Konselor sebaya yang dipilih merupakan mahasiswa aktif FK UNISMA, telah dinyatakan lulus dari program di Pesantren Ar-Razi yang dilakukan secara tatap muka, serta tidak memiliki riwayat atau gangguan kesehatan jiwa. Selain itu, calon konselor sebaya diwajibkan telah mengikuti pelatihan konseling sebaya yang dilatih oleh Dr. Amelia Aziz Daeng Matadjo, M.Psi., Psikolog dan dibantu oleh Beta Bela Pratiwi, M.Psi., Psikolog.

Pelatihan Konselor Sebaya

Pelatihan konselor sebaya dilaksanakan melalui metode pelatihan yang didampingi oleh tim ahli dengan 24 jam pelatihan. Kegiatan ini mencakup berbagai strategi, antara lain ceramah atau penyampaian informasi, permainan peran (role play), diskusi kelompok terarah (FGD), simulasi dan praktik, serta sesi refleksi.

Pemberian *Pretest*

Pemberian *pretest* dilakukan sebelum pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk mengukur kesehatan mental responden sebelum diberikan intervensi. *Pretest* berisi dua kuesioner yang wajib diisi oleh responden sebelum melakukan kegiatan konseling yaitu kuisisioner GSES dan CD-RISC.

Pemberian Perlakuan

Mahasiswa dibagi menjadi 8 kelompok, terdiri dari 4 kelompok kontrol dan 4 kelompok intervensi, masing-masing berisi 10–12 orang berdasarkan tingkat keparahan hasil *pretest*. Kelompok kontrol tidak menerima konseling, sedangkan kelompok perlakuan mengikuti konseling kelompok dengan konselor sebaya yang telah dilatih oleh Tim Konseling FK UNISMA. Konseling dilakukan dalam empat sesi rutin berdurasi 90 menit per pertemuan, untuk menjaga kontinuitas dukungan dan hubungan antarpeserta.

Pemberian *Posttest*

Posttest diberikan setelah peserta melaksanakan sesi terakhir konseling dengan tujuan melihat ada atau tidaknya pengaruh konseling sebaya yang sudah dilaksanakan diukur dengan melihat hasil *posttest* kuisisioner GSES dan CD-RISC yang dibandingkan dengan hasil *pretest* serta untuk mengidentifikasi adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian terdiri atas 88 mahasiswa berasal dari prodi pendidikan dokter FK UNISMA yang berperan sebagai santri Pondok Pesantren Ar-Razi. Kelompok kontrol sejumlah 46 responden dan kelompok intervensi sejumlah 42 responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Karakteristik Responden				Chi Square (P-Value)
	Kontrol (N=46)		Intervensi (N=42)		
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	13	28,73	13	30,95	0,958
Perempuan	33	71,73	29	69,05	
Permasalahan Akademik					
Materi dan Jadwal Padat	10	21,74	8	19,04	0,859
Tuntutan Akademik	21	45,65	18	42,85	
Kesulitan kelola waktu	15	32,61	16	38,1	
Permasalahan Non Akademik					
Pribadi dan keluarga	3	6,52	8	19,04	0,130
Kuangan	0	0	1	2,38	
Motivasi dan dukungan	17	36,96	9	21,42	
Adaptasi lingkungan	26	56,52	24	57,14	

Keterangan: Data disajikan dalam n (%). Tidak dilakukan perbedaan perlakuan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Pada kelompok kontrol, tuntutan akademik menjadi kendala tertinggi bagi 21 responden (45,65%), diikuti oleh 15 responden (32,16%) yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan terakhir 10 responden (21,74%) berupa materi perkuliahan dan jadwal yang padat. Pada kelompok intervensi, tuntutan akademik dialami oleh 18 responden (42,85%), kesulitan dalam mengatur waktu sebanyak 16 responden (38,1%) dan kendala materi dan jadwal yang padat sebanyak 8 responden (19,04%). Secara keseluruhan baik pada kelompok kontrol dan intervensi, mayoritas responden menghadapi tantangan berupa tuntutan akademik yang tinggi, diikuti dengan mengelola waktu, serta padatnya materi dan jadwal kuliah.

Dari sisi non-akademik, pada kelompok kontrol terdapat 3 responden (6,52%) menghadapi masalah pribadi dan keluarga, 17 responden (36,96%) menghadapi permasalahan kurangnya motivasi dan dukungan sosial, dan

sebanyak 26 responden (56,52%) menghadapi kesulitan beradaptasi pada lingkungan pesantren. Sedangkan pada kelompok intervensi, masalah pribadi dan keluarga dialami oleh 8 responden (19,04%), kendala keuangan oleh 1 responden (2,38%), kurangnya motivasi dan dukungan sebanyak 9 responden (21,42%), serta 24 responden mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada lingkungan pesantren (57,14%). Secara keseluruhan mengenai permasalahan non akademik, baik pada kelompok kontrol maupun intervensi tantangan terbanyak yang dialami yaitu kesulitan beradaptasi pada lingkungan kampus, lalu kurangnya dukungan dan motivasi, diikuti oleh masalah pribadi dan keluarga lalu masalah keuangan. Menurut uji Chi-Square, Kategori faktor yang dianalisis tidak menunjukkan perbedaan atau hubungan yang signifikan. Variabel-variabel tersebut tidak terkait satu sama lain dengan cara yang dapat dianggap secara statistik signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi ($p > 0.05$).

Hasil Evaluasi dan Analisa Statistik Tingkat *Self Efficacy*

Perbandingan Tingkat *Self Efficacy* Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Pengukuran tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dilakukan dengan melihat hasil *pretest* dan *posttest* pada **tabel 2** diketahui bahwa pada kelompok kontrol, proporsi mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* tinggi menurun, dari 52,2% pada saat *pretest* menjadi 32,6% pada *posttest*, sementara kategori sedang meningkat dari 37% menjadi 65,23%, dan kategori rendah menurun dari 10,8% menjadi 2,17%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada kelompok kontrol, tidak mengalami peningkatan *self-efficacy*, bahkan terjadi penurunan pada kategori tinggi.

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Kuisisioner Self-Efficacy Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Tingkat Self Efficacy							
	Kontrol				Intervensi			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinggi	24	52,2	15	32,6	23	54,76	33	78,57
Sedang	17	37	30	65,23	17	40,48	9	21,43
Rendah	5	10,8	1	2,17	2	4,76	0	0
Total	46	100	46	100	42	100	42	100

Keterangan: Sebaran tingkat *self efficacy* berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi

Untuk menentukan apakah terdapat perubahan pada tingkat kepercayaan diri kelompok kontrol sebelum dan setelah terapi, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Sehingga dapat diketahui apakah terjadi peningkatan, penurunan, atau tidak ada perubahan pada hasil pengukuran tersebut.

Tabel 3 Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Pada Tingkat Self-Efficacy Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Pada Tingkat Self-Efficacy		N	Mean Rank	Sum Ranks	Of
Pre-post Intervensi	Negative Ranks	8 ^a	14.69	117.50	
	Positive Ranks	28 ^b	19.59	548.50	
	Ties	6			
	Total	42			
Pre-post Kontrol	Negative Ranks	25 ^d	19.06	476.50	
	Positive Ranks	15 ^e	22.90	343.50	
	Ties	6 ^f			
	Total	46			
		Pre-post Intervensi	Pre-post Kontrol		
Z		-3.390 ^b	-.895 ^c		
P-Value		.001	.371		

Keterangan: *Positive ranks* merupakan peningkatan, *Negative ranks* merupakan penurunan, *Ties* merupakan nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*, *P-Value* menunjukkan kekuatan bukti terhadap hipotesis nol

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign Ranked Test pada **tabel 3** tersebut, dapat dijelaskan 8 peserta dalam kelompok intervensi melaporkan penurunan rasa percaya diri, dengan rata-rata peringkat 14,69 dan total 117,50 peringkat, menunjukkan efek negatif, sementara 28 responden mengalami peningkatan (positive ranks) dengan *mean rank* 19,59 dan *sum of ranks* 548,50, sebanyak 6 responden menunjukkan skor yang sama pada pretest dan posttest (*ties*).

Pada kelompok kontrol, 25 responden mengalami penurunan tingkat *self-efficacy* dengan *mean rank* 19,06 dan *sum of ranks* 476,50, sedangkan 15 responden mengalami peningkatan dengan *mean rank* 22,90 dan *sum of ranks* 343,50, serta 6 responden memiliki skor yang sama. Tidak terdapat perubahan yang secara statistik signifikan pada tingkat *self-efficacy* kelompok kontrol antara penilaian pra-intervensi dan pasca-intervensi ($p=0.371$, >0.05).

Secara keseluruhan, bahwa hasil intervensi yang diberikan, yaitu *konseling sebaya*, efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang bermakna.

Perbandingan Tingkat Resiliensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tabel 4 Hasil Pretest dan Posttest Kuisiener Resiliensi Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi

Variabel	Tingkat Resiliensi							
	Kontrol				Intervensi			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinggi	37	80,43	39	84,78	39	92,86	42	100
Sedang	9	19,57	7	14,22	3	7,14	0	0
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	46	100	46	100	42	100	42	0

Keterangan: Sebaran tingkat resiliensi berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi

Pada **tabel 4** Pada **kelompok kontrol**, dari hasil pretest terdapat 37 mahasiswa (80,43%) dengan tingkat resiliensi tinggi dan 9 mahasiswa (19,57%) dengan tingkat resiliensi sedang, serta tidak ada yang memiliki resiliensi rendah. Setelah *posttest*, jumlah mahasiswa dengan resiliensi tinggi sedikit meningkat menjadi 39 mahasiswa (84,78%), sementara yang memiliki resiliensi sedang menurun menjadi 7 mahasiswa (14,22%), dan tetap tidak ada yang memiliki resiliensi rendah.

Pada **kelompok intervensi yang diberikan perlakuan berupa konseling sebaya**, berdasarkan hasil *pretest* terdapat 39 mahasiswa (92,86%) dengan resiliensi tinggi dan 3 mahasiswa (7,14%) dengan resiliensi sedang, tanpa ada yang memiliki resiliensi rendah. Setelah intervensi (*posttest*), seluruh mahasiswa (100%) diklasifikasikan sebagai memiliki ketahanan tinggi, tetapi ketahanan sedang maupun rendah tidak lagi ada.

Tabel 5 Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Pada Tingkat Resiliensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Uji Wilcoxon Sign Ranked Test				
		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Pre-post Intervensi	Negative Ranks	15 ^a	15.80	237.00
	Positive Ranks	26 ^b	24.00	624.00
	Ties	1 ^c		
	Total	42		
Pre-post Kontrol	Negative Ranks	22 ^d	21.48	472.50
	Positive Ranks	21 ^e	22.55	473.50
	Ties	3 ^f		
	Total	48		
		Pre-post Intervensi	Pre-post Kontrol	
Z		-2.509 ^b	-.006 ^c	
P-Value		.012	.995	

Keterangan: *Positive ranks* merupakan peningkatan, *Negative ranks* merupakan penurunan, *Ties* merupakan nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*, *P-Value* menunjukkan kekuatan bukti terhadap hipotesis nol.

Berdasarkan **tabel 5** hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, pada kelompok intervensi diketahui bahwa terdapat 15 responden yang mengalami penurunan skor resiliensi (*negative ranks*) dengan rata-rata penurunan sebesar 15,80 dan total skor penurunan 237,00. Sementara itu, sebanyak 26 responden mengalami peningkatan skor resiliensi (*positive ranks*) dengan rata-rata peningkatan 24,00 dan total skor peningkatan 624,00, serta 1 responden dengan skor yang tetap sama (*ties*= 1).

Sementara pada kelompok kontrol, terdapat 22 responden yang mengalami penurunan skor resiliensi dengan rata-rata penurunan sebesar 21,48 dan total skor penurunan 472,50, serta 25 responden yang mengalami peningkatan dengan rata-rata peningkatan 22,55 dan total skor peningkatan 473,50, serta 3 responden dengan skor yang tetap sama. Namun, Nilai p sebesar 0,995 (> 0,05) dihasilkan oleh studi ini, artinya tidak terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dalam daya tahan, sementara kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan.

Perbedaan Self Efficacy Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Perbedaan tingkat self efficacy antara kelompok kontrol dan intervensi pada santri pondok pesantren Ar-Razi FK UNISMA maka dilakukan uji *Mann*

Whitney.

Tabel 6 Perbedaan Tingkat Self-Efficacy antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Perbedaan Tingkat Self-Efficacy antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Intervensi	42	55.48	2330.00
	Kontrol	46	34.48	1586.00
	Total	88		
Analisa Statistik	Posttest			
Mann-Whitney U	505.000			
P-Value	.000			

Tabel 6. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki tingkat self-efficacy yang secara signifikan berbeda. Temuan ini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi, intervensi tersebut sangat berhasil dalam meningkatkan efektivitas diri.

Perbedaan Resiliensi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Perbedaan tingkat resiliensi antara kelompok kontrol dan intervensi pada santri pondok pesantren Ar-Razi FK UNISMA maka dilakukan uji *Mann Whitney*

Tabel 7 Perbedaan Tingkat Resiliensi antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Perbedaan Tingkat Resiliensi antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Intervensi	42	55.70	2339.50
	Kontrol	46	34.27	1576.50
	Total	88		
Analisa Statistik	Posttest			
Mann-Whitney U	495.500			
P-Value	.000			

Tabel 7 Hal ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi menunjukkan ketahanan yang lebih baik daripada kelompok kontrol setelah pengobatan.

Kelompok intervensi oleh karena itu jauh lebih tahan daripada kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi.

Uji Korelasi Tingkat Self Efficacy dan Resiliensi

Tabel 8 Uji Spearman's Rho Tingkat Self Efficacy dan Resiliensi

Correlations				
Spearman's rho	Self Efficacy		Self Efficacy	Resiliensi
		Correlation Coefficient	1.000	.767**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	88	88
	Resiliensi		Self Efficacy	Resiliensi
		Correlation Coefficient	.767**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	88	88

Berdasarkan **tabel 8**. Temuan ini menunjukkan bahwa ketahanan meningkat seiring dengan peningkatan kepercayaan diri. Dari nilai korelasi ini—yang termasuk dalam kategori kuat dan unidirectional—jelas bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk meningkatkan ketahanan pribadi.

PEMBAHASAN

Peran Karakteristik Responden Terhadap Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini memberikan gambaran mengenai populasi yang terlibat, yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNISMA tingkat satu Tahun Ajaran 2024. Penelitian ini melibatkan 88 mahasiswa yang terbagi kedalam kelompok kontrol terdiri dari 46 mahasiswa dan kelompok intervensi terdiri dari 42 mahasiswa. Analisis karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa antara kelompok control dan intervensi di dominasi oleh Perempuan. Dalam penelitian ini meskipun jumlah Perempuan lebih banyak baik di kelompok kontrol maupun intervensi, tidak ada perbedaan dalam pada tingkat self efficacy dan resiliensi. Hal ini dapat di jelaskan bahwa pengaruh konseling sebaya terhadap self efficacy dan resiliensi, tidak di pengaruhi oleh gender.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, permasalahan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa FK terbesar dalam akademik salah satunya tuntutan akademik berupa nilai atau IPK yang baik, sesuai dengan penelitian Daroini et al. (2020) bahwa permasalahan yang sering di alami oleh mahasiswa kedokteran yaitu sulit untuk mendapatkan nilai baik sehingga berdampak pada IPK yang nanti didapatkan. Selain itu permasalahan non-akademik yang terbanyak yaitu kesulitan mahasiswa FK UNISMA dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan kurangnya motivasi serta dukungan, permasalahan ini sejalan dengan tujuan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya ini dan diharapkan konseling sebaya dapat membantu mahasiswa memahami dan mengelola masalah yang dihadapi, serta

memberikan dukungan emosional kepada responden.

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa ini dapat berpengaruh pada tingkat *self efficacy* dan resiliensi yang dimiliki individu. Sehingga kegiatan konseling sebaya ini menjadi salah satu cara dalam meningkatkan *self efficacy* dan resiliensi. Karena semakin tinggi dukungan sebaya tingkat *self efficacy* berdampak pada rendahnya tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang dialami (Azzah & Prasetyaningrum, 2023). Temuan penelitian lain menunjukkan adanya korelasi antara peran teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hubungan ini bersifat positif artinya semakin besar dukungan, masukan, serta kesediaan teman sebaya untuk mendengarkan, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik mahasiswa (Candrakanti & Chusairi, 2023).

Konseling Sebaya Meningkatkan Self Efficacy Pada Santri Ar-Razi FK UNISMA

Hasil skrining pra-tes dan pasca-tes untuk kelompok intervensi yang menerima konseling teman sebaya dan kelompok kontrol yang tidak menerima pengobatan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengevaluasi dampak konseling teman sebaya, dan hasil pra-tes dan pasca-tes dibandingkan.

Perbandingan tingkat self efficacy berdasarkan pretest dan posttest pada kelompok kontrol

Ketika membandingkan skor pra-tes dan pasca-tes kelompok terapi, terlihat jelas bahwa ada perubahan. Sebagian besar orang mendapatkan skor tinggi pada pra-tes, dengan skor sedang dan rendah mengikuti dengan selisih yang tidak terlalu jauh. Namun, pada posttest, kategori tinggi menurun signifikan, sementara kategori sedang mengalami peningkatan dan kategori rendah terjadi penurunan.

Perubahan tersebut sebagai indikasi bahwa sebagian mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi pada awalnya mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka. Namun, secara positif, peserta dengan *self-efficacy* rendah terjadi peningkatan, yang mengindikasikan adanya perbaikan meski tanpa intervensi langsung. Kondisi tersebut diduga terjadi akibat pengaruh eksternal seperti pengalaman keberhasilan, dukungan lingkungan, adaptasi terhadap situasi yang dihadapi, atau kondisi fisik dan emosional yang baik (Bandura, 1996).

Perbandingan tingkat self efficacy berdasarkan pretest dan posttest pada kelompok intervensi

Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat *self efficacy* berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest. Hasil ini

menegaskan bahwa metode konseling sebaya memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan self efficacy pada mahasiswa sebagai santri di Pondok Pesantren Ar-Razi FK UNISMA.

Metode konseling sebaya, yang melibatkan mahasiswa aktif FK UNISMA untuk saling memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman dan mendengarkan satu sama lain melalui proses berbagi yang dilakukan. Berdasarkan penelitian Sosial et al. (2024) karena dukungan sesama teman menyumbang 22% dari rasa percaya diri, sangat penting untuk meningkatkan dukungan sesama teman guna meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mengurangi stres akademik mereka.

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian Pujilestari et al. (2025), bahwa bentuk dukungan sebaya memiliki pengaruh terhadap self efficacy yang berperan untuk menguatkan keyakinan seseorang berkenaan dengan kemampuan yang dimiliki individu tersebut. Penelitian ini menegaskan bahwa konseling sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa percaya diri kelompok intervensi.

Perbedaan Tingkat Self Efficacy Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Menurut studi ini, tingkat kepercayaan diri kelompok intervensi dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dibandingkan dengan siswa di kelompok kontrol, siswa di kelompok intervensi mengalami peningkatan yang lebih besar. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling sebaya memberikan dampak yang lebih positif bagi mahasiswa yang juga berperan sebagai santri.

Konseling Sebaya Meningkatkan Resiliensi Pada Santri Ar-Razi FK UNISMA

Hasil skrining melalui pretest dan posttest pada kelompok kontrol tanpa perlakuan dan kelompok intervensi yang memperoleh konseling sebaya bersama konselor sebaya menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kelompok intervensi. Analisis ini mengkaji perbandingan *pretest* dan *posttest* serta hasil uji Wilcoxon untuk mengevaluasi pengaruh konseling sebaya.

Perbandingan Tingkat Resiliensi Berdasarkan Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun, perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan perubahan. Berdasarkan hasil analisis sebanyak 22 responden mengalami penurunan, 21 responden mengalami peningkatan skor dan 3 responden memiliki skor yang sama pada kedua pengukuran. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah peserta yang mengalami peningkatan dan penurunan skor relatif seimbang, sementara sebagian kecil tidak mengalami perubahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perubahan yang dominan pada kelompok kontrol antara

pengukuran sebelum dan sesudah, sehingga tanpa diberikan suatu perlakuan dalam bentuk konseling sebaya tidak memberikan dampak signifikan pada kelompok ini.

Hal ini bisa terjadi saja terjadi saat seseorang memiliki ciri resiliensi yang baik, sesuai dengan pendapat seorang ahli menurut Bernard (1991) dalam Chafifah (2021) bahwasannya kemampuan seseorang untuk memunculkan respon yang positif dalam diri serta memiliki kesadaran dalam mengendalikan diri dan mempunyai perencanaan yang baik dalam memecahkan masalah menggambarkan karakteristik seorang resilien.

Perbandingan Tingkat Resiliensi Berdasarkan Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Intervensi

Pada kelompok intervensi, tingkat resiliensi mahasiswa mengalami peningkatan setelah mengikuti proses konseling sebaya dengan pendekatan humanistik yang berpusat pada pemahaman individu secara menyeluruh, penghargaan terhadap potensi manusia, dan hubungan antarpribadi yang positif dan saling mendukung. Jumlah ketahanan yang ditentukan oleh tes pra dan pasca terapi yang dilakukan sebelum dan setelah terapi berbeda secara signifikan, menurut hasil uji statistik.

Hasil analisis memperlihatkan, seluruh mahasiswa dalam kelompok intervensi berada dalam kategori resiliensi tinggi setelah dilakukan perlakuan berupa konseling sebaya. Hal ini dilihat dari 26 mahasiswa yang mengalami peningkatan skor posttest. Peningkatan yang terjadi ini dapat dipengaruhi oleh adanya proses konseling sebaya yang merupakan faktor pendukung dari luar. Menurut Grotberg (2003) dalam Hertinjung et al. (2022) Resiliensi dipengaruhi oleh tiga faktor utama: **I Have**, yaitu dukungan eksternal seperti keluarga, teman, batasan perilaku, dorongan mandiri, dan teladan positif; **I Am**, yaitu kekuatan internal seperti kepribadian positif, tanggung jawab, empati, rasa percaya diri, optimisme, dan harapan; serta **I Can**, yaitu keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah seperti kreativitas, menyelesaikan tugas, humor untuk mengurangi stres, komunikasi efektif, manajemen perilaku, dan kemampuan mencari bantuan.

Perbedaan Tingkat Resiliensi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Kelompok intervensi dalam studi ini menerima konseling sesama, yang membantu menjelaskan mengapa tingkat ketahanan mereka berbeda dari kelompok kontrol. Hasil penelitian tingkat ketahanan pasca-intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian Hasanah (2024) peningkatan resiliensi melalui konseling sebaya berpengaruh positif terhadap perubahan sikap dan

perilaku dalam menghadapi masalah. Kedekatan empati antar teman mendukung efektivitas konseling, sehingga program ini berhasil meningkatkan resiliensi secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang juga berperan sebagai santri mendapatkan manfaat lebih besar dari konseling antar teman sebaya.

Hasil Uji Korelasi Tingkat Self Efficacy dan Resiliensi

Berdasarkan hasil uji Spearman, efektivitas diri dan ketahanan terbukti memiliki korelasi yang kuat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ketahanan meningkat seiring dengan efektivitas diri. Studi Afifah dkk. (2022) terhadap mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa efektivitas diri secara signifikan mempengaruhi ketahanan sebesar 60,2%. Hal ini menunjukkan bagaimana efektivitas diri membantu mahasiswa tahun pertama menjadi lebih tangguh. Temuan studi oleh Maharani & Hartati (2021) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa self-efficacy secara signifikan mempengaruhi ketahanan dan berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan pribadi.

Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian ini terletak pada pelaksanaan konseling kelompok intervensi. Waktu intervensi yang terletak diakhir semester menjadi hambatan karena bersinggungan dengan jadwal kegiatan lainnya. Selain itu responden sudah memasuki fase penyesuaian diri yang relatif baik.

Kelemahan lainnya terletak pada durasi intervensi pelaksanaan konseling sebaya yang relatif singkat, sehingga hasil yang diperoleh kemungkinan belum mampu memberikan gambaran yang mengenai pengaruh konseling sebaya dalam jangka panjang terhadap perubahan perilaku.

Selain itu, konselor yang sekaligus bagian dari tim penelitian memiliki risiko munculnya bias dalam penelitian, karena posisi ganda yang dimiliki konselor menyebabkan terjadinya perbedaan perlakuan terhadap peserta baik secara sadar maupun tidak sadar, sehingga dapat mengurangi tingkat objektivitas.

KESIMPULAN

1. Konseling sebaya terbukti memberikan pengaruh terhadap tingkat self efficacy dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama prodi pendidikan dokter FK UNISMA yang juga berperan sebagai santri.
2. Berdasarkan analisa statistik, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan pada self efficacy dan resiliensi setelah dilakukan kegiatan konseling sebaya dengan nilai $p > 0,05$. Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi berdasarkan uji Mann-Whitney U ($p > 0,05$).

SARAN



1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan pada awal periode masuk ke Pondok Pesantren Ar-razi atau pada masa awal orientasi khususnya 6-8 bulan pertama, karena masa tersebut merupakan fase krusial.
2. Frekuensi pertemuan diadakan lebih dari empat kali beserta jarak dari setiap pertemuan untuk mengukur pengaruh jangka panjang.
3. Penelitian mendatang dapat menerapkan konseling sebaya dengan berbagai metode.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika diperlukan)

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan efektif, **Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM)** telah memberikan dukungan finansial, atas hal ini para peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada setiap anggota angkatan pendidikan kedokteran 2024 yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, N., Purna, R. S., & Sari, L. (2022). *Peran Self Efficacy Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Anwar, H. N., Indria, M., & Anisa, R. (2024). *Korelasi Integritas Akademik Dan Self-Efficacy Selama Pembelajaran Daring Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*.
- Azzah, R. F. N. N., & Prasetyaningrum, J. (2023). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa*.
- Bandura, A. (1996). *Psychologists & Their Theories for Students*.
- Candrakanti & Chusairi. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Chafifah, R. C. (2021). *Gambaran Resiliensi Pada Pasien Dengan HIV*. <https://repository.um-surabaya.ac.id/5983/>
- Daroini, D. R., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). *Analisis Faktor Regulasi Belajar Mandiri terkait Efikasi Diri, Kesadaran Pengetahuan Metakognitif, dan Pengalaman Pembelajaran Sebelumnya terhadap Prestasi Akademik*. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jki>
- Hasanah, U. (2024). *Efektifitas Peran Konselor Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja yang Ditinggal Mati Orang Tuanya Akibat Korban Covid-19 di Jombang*. 291. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113202>
- Hertijung, W. S., Yuwono, S., Partini, Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi* (Vol. 17, Issue 2). www.kemdikbud.go.id

- Maharani, P. C. D., & Hartati, M. T. S. (2021). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021*.
- Prajanti, A. M., Yudiansyah, A. G., & Anisa, R. (2021). *Korelasi Stres Dan Mekanisme Koping Sel Ama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*.
- Pujilestari, A., Subarjah, H., & Williyanto, S. (2025). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Self Efficacy Pada Atlet Karate di Club Enmei. *Jendela Olahraga*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i2.22207>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 8, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Riskesdas. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Sosial, D. D., Djahati, M. T. M., Pandang, A., & Fadhilah Umar, N. (2024). *The influence of self-efficacy and peer social support on academic stress among Guidance and Counseling students at UNM*.

