

Pemanfaatan Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan *Psychological Wellbeing* Mahasiswa IAIN Curup

Syamsul Rizal^{1*}, Febriansyah², Fadila³
Institut Agama Islam Negeri Curup, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author: Syamsulrizal@iaincurup.ac.id

Received: 16-04-2026

Revised: 11-05-2026

Accepted: 13-05-2026

Cite this article: Rizal, S., Febriansya., & Fadila. (2026). Pemanfaatan Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan Psychological Wellbeing Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 13-35. <https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v10i1.16622>

Abstract

IAIN Curup has an important role in supporting students' holistic development, including psychological well-being. Academic, social, and environmental adaptation pressures often increase student stress and anxiety. The suicide case at IAIN Curup highlights the need for in-depth understanding and support for student mental health. Peer counseling, where students help others with similar backgrounds, is recognized as effective in improving psychological well-being. This research uses a mix method to explore the use of peer counseling at IAIN Curup, including the challenges and obstacles in its implementation. The results showed that peer counseling improved psychological well-being through moral support and collaboration with academic staff and mental health professionals. However, major challenges such as stigma against mental health and low student awareness hinder the effectiveness of the program. Barriers to trust in peer counselors' advice also arise due to doubts about their competence. This research suggests the development of peer counseling strategies that are relevant to the IAIN Curup context and integration with the wider mental health system. It is hoped that these results can become a reference for other universities in facing similar challenges and improving students' psychological well-being holistically.

Keywords: *Analysis, Collaboration, independent projects, MBKM*

Abstrak

IAIN Curup memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan holistik mahasiswa, termasuk kesejahteraan psikologis. Tekanan akademik, sosial, dan adaptasi lingkungan sering meningkatkan stres dan kecemasan mahasiswa. Kasus bunuh diri di IAIN Curup menyoroti kebutuhan akan pemahaman mendalam dan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Konseling sebaya, di mana mahasiswa membantu sesama dengan latar belakang serupa, diakui efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode mix method untuk mengeksplorasi pemanfaatan konseling sebaya di IAIN Curup, termasuk tantangan dan hambatan dalam implementasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan moral dan kolaborasi dengan staf akademik serta profesional kesehatan mental. Namun, tantangan utama seperti stigma terhadap kesehatan mental dan rendahnya kesadaran mahasiswa menghambat efektivitas program. Hambatan kepercayaan terhadap nasihat konselor sebaya juga muncul karena keraguan atas kompetensi mereka. Penelitian ini menyarankan pengembangan strategi konseling sebaya yang relevan dengan konteks IAIN Curup dan integrasi dengan sistem kesehatan jiwa yang lebih luas. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perguruan tinggi lainnya dalam menghadapi tantangan serupa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik.

Kata Kunci: Analisis, Kerjasama, proyek independen, MBKM

Pendahuluan

Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan tinggi yang memiliki peran penting dalam membentuk dan mengembangkan potensi mahasiswa. IAIN Curup sebagai salah satu perguruan tinggi di Indonesia memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan yang berkualitas dan mendukung perkembangan holistik mahasiswa, termasuk aspek kesejahteraan psikologis atau psychological wellbeing. Psychological wellbeing yang baik dapat memengaruhi performa akademik, kebahagiaan, dan kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, pemanfaatan konseling sebaya diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan psychological wellbeing mahasiswa IAIN Curup.

Perguruan Tinggi seringkali menjadi fase transisi yang penuh tekanan bagi mahasiswa. Proses adaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas, serta perubahan lingkungan sosial dapat memunculkan berbagai tantangan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi sering kali meningkat pada mahasiswa perguruan tinggi. Kondisi ini dapat

berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik dan keterlibatan sosial.

Kasus pertama terjadi tragedi yang terjadi di hari Rabu (22/11/2023) siang, terungkap bahwa seorang mahasiswa IAIN Curup, FI, yang ditemukan tewas tergantung di kontrakannya, meninggalkan tanya besar terkait motif dan latar belakang peristiwa tersebut. Kini, pihak berwenang akan melakukan penyelidikan lebih lanjut dengan meminta keterangan dari saksi-saksi dan pihak kampus, sembari keluarga korban menuju Curup untuk menjemput jenazahnya. Kejadian ini mengundang duka mendalam dan memunculkan kebutuhan akan pemahaman yang lebih mendalam terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, serta langkah-langkah preventif untuk mencegah tragedi serupa di masa mendatang.

Kasus kedua Berita tragis dari kampus IAIN Curup mencatat peristiwa bunuh diri seorang mahasiswi semester 3 fakultas Ekonomi bernama Monica. Ibu korban pertama kali menemukan anaknya tergantung di pintu kamar pada Kamis (7/11) sekitar pukul 13.00 WIB. Kapolsek Curup mengonfirmasi bahwa kejadian bunuh diri itu terjadi di kelurahan Dusun Curup, Kecamatan Curup Utara, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Meskipun belum diketahui motifnya, keluarga korban telah memilih untuk segera membawa jenazah ke desa asalnya, Desa Tik Kuto, Kecamatan Rimbo Pengadang, Kabupaten Lebong, untuk dikuburkan. Kejadian ini menyisakan duka mendalam dan menyoroti pentingnya pemahaman lebih lanjut terkait kesejahteraan mental mahasiswa, serta peran pencegahan dalam lingkungan kampus.

Salah satu pendekatan yang diakui efektif dalam meningkatkan *psychological wellbeing* adalah melalui pemanfaatan konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan suatu bentuk dukungan sosial di mana individu dengan pengalaman dan latar belakang yang serupa memberikan bantuan dan dukungan kepada individu yang mengalami masalah serupa. Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa memiliki potensi besar untuk menjadi konselor sebaya karena mereka dapat lebih mudah dipahami oleh rekan-rekan mereka dan dapat memberikan dukungan yang lebih empatik.

Pemanfaatan konseling sebaya di perguruan tinggi dapat memberikan platform untuk berbagi pengalaman, strategi mengatasi masalah, dan memberikan dukungan emosional. Melalui interaksi yang positif dan berkelanjutan antar-mahasiswa, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

IAIN Curup memiliki karakteristik khusus sebagai perguruan tinggi keagamaan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Faktor-faktor seperti tuntutan akademik, identitas agama, dan lingkungan sosial yang beragam dapat menjadi faktor penentu dalam *psychological wellbeing* mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh

mana pemanfaatan konseling sebaya dapat secara khusus mempengaruhi psychological wellbeing mahasiswa IAIN Curup.

Melalui pemahaman yang mendalam terhadap konteks khusus IAIN Curup, diharapkan dapat dikembangkan strategi konseling sebaya yang lebih relevan dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pendekatan konseling sebaya yang dapat diadopsi oleh perguruan tinggi serupa, terutama yang memiliki latar belakang keagamaan yang kuat.

Dengan adanya tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa IAIN Curup, pemanfaatan konseling sebaya menjadi relevan untuk dieksplorasi dalam upaya meningkatkan psychological wellbeing. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang kondisi psikologis mahasiswa, pentingnya konseling sebaya, dan bagaimana konteks khusus IAIN Curup dapat mempengaruhi implementasi konseling sebaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program konseling sebaya yang dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Curup dan menjadi referensi bagi perguruan tinggi lainnya dalam menghadapi tantangan serupa.

Metode

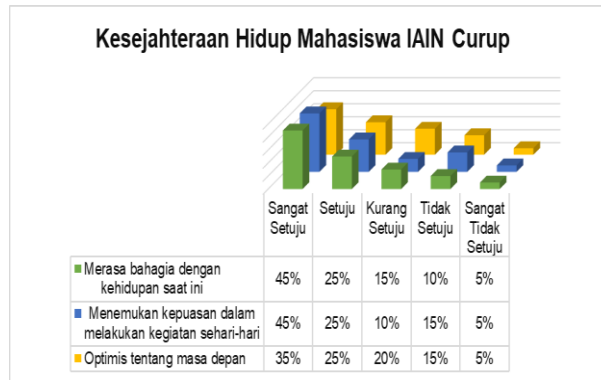
Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian mix method yaitu penelitian gabungan kualitatif dan kuantitatif. Penggunaan metode kualitatif dilakukan untuk mengetahui Pemanfaatan Konseling Sebaya dalam Meningkatkan *Psychological Wellbeing* Mahasiswa IAIN Curup serta mengetahui Tantangan dan Hambatan yang dihadapi dalam Implementasi Pemanfaatan Konseling Sebaya di Lingkungan IAIN Curup. Selanjutnya metode kuantitatif digunakan untuk melihat kerjasama kondisi *Psychological Wellbeing* mahasiswa. Data Primer dalam penelitian ini dosen BKPI dan mahasiswa. Data sekunder, dalam penelitian ini yaitu pimpinan fakultas dan pimpinan institut. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif yang bersifat induktif, dan data kuantitatif akan dianalisis dengan menggunakan persentase yaitu dengan rumus persentase.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup Persepsi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Kepuasan Hidup

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 45% sangat setuju, 25% setuju, 15% kurang setuju, 10% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa merasa bahagia dengan

kehidupan saat ini, b) mahasiswa menyatakan 45% sangat setuju, 25% setuju, 10% kurang setuju, 15% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa menemukan kepuasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, c) mahasiswa menyatakan 35% sangat setuju, 25% setuju, 20% kurang setuju, 15% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Optimis tentang masa depan.



Grafik 1. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Persepsi Terhadap Kesejahteraan psikologis mengenai Kepuasan Hidup Mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa tingkat stres tinggi di kalangan mahasiswa, disebabkan oleh tekanan akademik dan ekspektasi untuk sukses, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Masalah personal seperti kesulitan finansial dan konflik interpersonal yang memengaruhi kesejahteraan mereka, sambil menambahkan bahwa rasa homesick bagi mahasiswa luar kota juga menjadi beban tambahan.

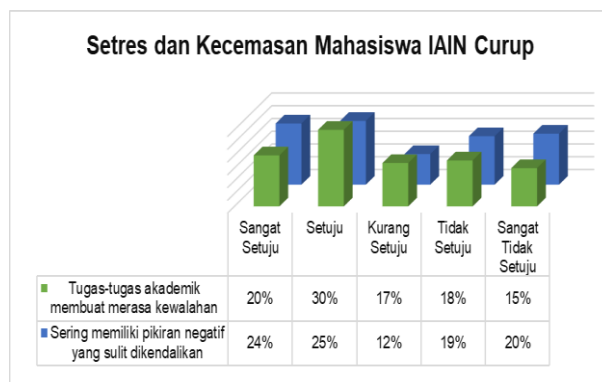
Kesejahteraan psikologis mahasiswa berhubungan dengan persepsi terhadap kesejahteraan psikologis mengenai kepuasan hidup mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Khalidan Rahama dan Umi Anugerah Izzati pada Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan dalam perusahaan (Rahama & Izzati, 2021). Sama halnya, persepsi pengembangan karier juga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estikomah & Sahrah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ermayanti dan Abdullah menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri pada masa pensiun (Kurniati, Maputra, Sari, & Purna, 2023). Sebagai contoh, mahasiswa yang memiliki tingkat psychological well-being yang sedang (80.57%) dan tinggi (1.21%) memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mahasiswa dapat diterangkan melalui teori *psychological well-being* Ryff, dimana orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menerima dirinya apa adanya, mengembangkan hubungan yang hangat dengan orang lain, mengatasi secara mandiri dengan lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal mereka, menetapkan tujuan hidup, dan terus menyadari potensi mereka (Khoirunnisa & Rosiana, 2023).

Stres dan Kecemasan

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 20% sangat setuju, 30% setuju, 17% kurang setuju, 18% tidak setuju, 15% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Tugas-tugas akademik membuat merasa kewalahan, b) mahasiswa menyatakan 24% sangat setuju, 25% setuju, 12% kurang setuju, 19% tidak setuju, 20% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Sering memiliki pikiran negatif yang sulit dikendalikan.



Grafik 2. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Persepsi Terhadap Kesejahteraan psikologis mengenai stres dan kecemasan Mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa tingkat stres akibat tugas-tugas akademik yang kompleks, khususnya bagi mahasiswa yang belum memiliki keterampilan manajemen waktu dan stres yang cukup. Seorang mahasiswa semester akhir mengungkapkan beban tugas yang menekan dengan tenggat waktu ketat dan jumlah tugas yang banyak dalam waktu singkat, mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa pada tahap akhir studi mereka.

Kondisi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa terkait dengan persepsi terhadap stress dan kecemasan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berbeda. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan perasaan individu mengenai aktivitas sehari-hari, kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk pengungkapan perasaan setiap individu yang dimunculkan dari hasil pengalaman hidupnya, dan penerimaan diri

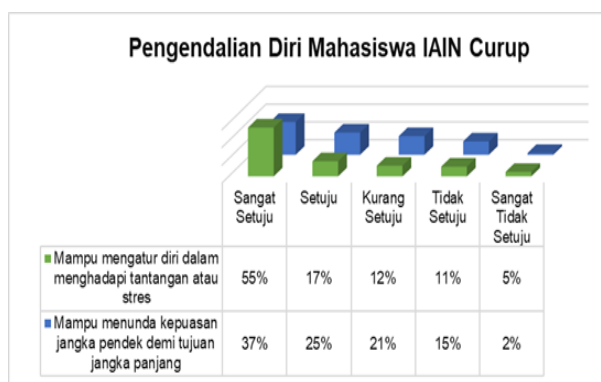
pribadi, penguasaan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi.

Persepsi terhadap stress dan kecemasan mahasiswa dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Millisani dan Handayani menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan adaptasi pada lingkungan baru, kebiasaan baru, dan kehidupan baru yang membuat dirinya merasa kesepian akan membuat psychological well-being terganggu (Tasnim & Satwika, 2021).

Hubungan antara psychological well-being dan stress kerja juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Misalnya, persepsi beban kerja dan *psychological well-being* mempengaruhi stres kerja. Untuk mengurangi stres kerja dan membangun kesejahteraan psikologis, mahasiswa dapat menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (Teknologi IK) dan praktik yang dapat mengurangi stress, seperti meditasi, olahraga, dan komunikasi dengan teman-teman.

Pengendalian Diri

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 55% sangat setuju, 17% setuju, 12% kurang setuju, 11% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Mampu mengatur diri dalam menghadapi tantangan atau stres, b) mahasiswa menyatakan 37% sangat setuju, 25% setuju, 21% kurang setuju, 15% tidak setuju, 2% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Mampu menunda kepuasan jangka pendek demi tujuan jangka panjang.



Grafik 3. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Persepsi Terhadap Kesejahteraan psikologis mengenai pengendalian diri Mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi tantangan dan stres, khususnya dalam lingkungan akademik yang menuntut kedisiplinan dan ketahanan mental. Dia meyakini bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur diri memiliki peluang lebih besar untuk menghadapi situasi yang menantang dengan sukses. Seorang mahasiswa juga mengamini pentingnya

kemampuan ini dalam konteks lingkungan akademik yang menekankan ketahanan mental dan adaptabilitas.

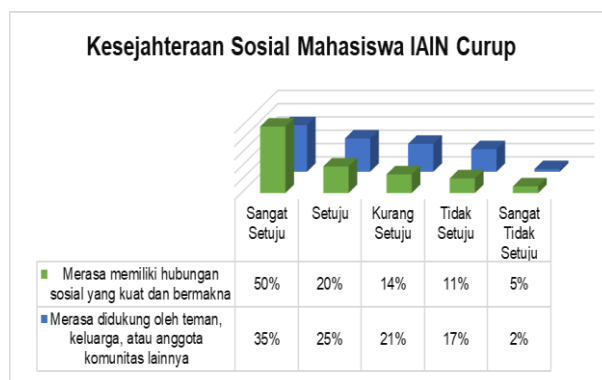
Persepsi terhadap pengendalian diri mahasiswa juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dijelaskan di sini menunjukkan bahwa persepsi pengembangan karier memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi pengembangan karier dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks kampus, mahasiswa yang memiliki psychological well-being dengan tingkat yang tinggi berpengaruh pada individu yang memiliki fungsi positif pada dirinya (Najimah, Hidayatullah, & Rachmah, 2020).

Psychological well-being dengan tingkat yang tinggi berdampak pada mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif dalam menangani suatu permasalahan, yang juga bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi segala kesulitan, hambatan ataupun tantangan skripsi.

Sehingga, kondisi psychological well-being mahasiswa terkait dengan persepsi terhadap pengendalian diri mahasiswa dapat dilihat melalui hubungan antara dukungan sosial, persepsi pengembangan karier, dan persepsi terhadap pengendalian diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial lebih baik, memiliki persepsi pengembangan karier yang positif, dan memiliki persepsi terhadap pengendalian diri yang baik akan memiliki psychological well-being yang lebih tinggi.

Koneksi Sosial

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 50% sangat setuju, 20% setuju, 14% kurang setuju, 11% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Merasa memiliki hubungan sosial yang kuat dan bermakna, b) mahasiswa menyatakan 35% sangat setuju, 25% setuju, 21% kurang setuju, 17% tidak setuju, 2% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Mampu menunda kepuasan jangka pendek demi tujuan jangka panjang.



Grafik 4. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Persepsi Terhadap Kesejahteraan psikologis mengenai Kesejahteraan Mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa entingnya hubungan sosial bagi mahasiswa, yang dapat memberikan dukungan dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan psikologis melalui saling memberi dukungan dan berbagi pengalaman. Sebaliknya, seorang mahasiswa berpendapat bahwa dampak tekanan lingkungan sosial yang dapat mengalihkan perhatian dari tujuan jangka panjang, namun dengan dukungan teman-teman yang baik, mereka dapat saling mengingatkan dan mendorong untuk tetap fokus pada tujuan tersebut.

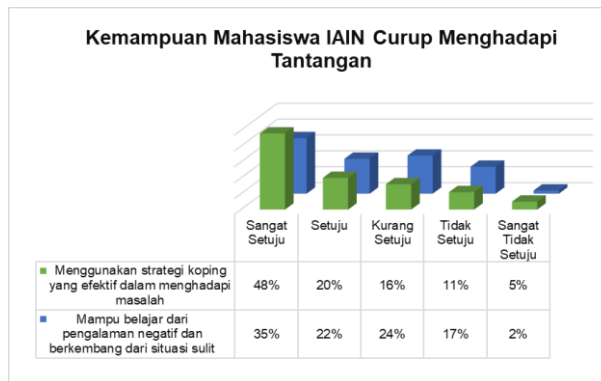
Kesejahteraan psikologis (kesejahteraan psikologis) mahasiswa terkait dengan persepsi terhadap koneksi sosial mahasiswa dapat dilihat melalui penelitian yang mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan psychological well-being. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga mahasiswa yang memiliki dukungan sosial lebih baik akan memiliki psychological well-being yang lebih tinggi (Aziza, Nuriyyatiningrum, & Zikrinawati, 2023).

Persepsi terhadap koneksi sosial mahasiswa juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dijelaskan di sini menunjukkan bahwa persepsi pengembangan karier memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi pengembangan karier dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks kampus, mahasiswa yang memiliki psychological well-being dengan tingkat yang tinggi berpengaruh pada individu yang memiliki fungsi positif pada dirinya. Psychological well-being dengan tingkat yang tinggi berdampak pada mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif dalam menangani suatu permasalahan, yang juga bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi segala kesulitan, hambatan ataupun tantangan skripsi

Kemampuan Mengatasi Tantangan

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 48% sangat setuju, 20% setuju, 16% kurang setuju, 11% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa menggunakan strategi koping yang efektif dalam menghadapi masalah, b) mahasiswa menyatakan 35% sangat setuju, 22% setuju, 24% kurang setuju, 17% tidak setuju, 2% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Mampu belajar dari pengalaman negatif dan berkembang dari situasi sulit.



Grafik 5. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Persepsi Terhadap Kesejahteraan psikologis mengenai kemampuan Mahasiswa menghadapi tantangan

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan menggunakan strategi koping yang efektif, yang menjadi kunci dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Sebuah pandangan yang disetujui oleh seorang mahasiswa yang menyatakan bahwa strategi koping yang efektif sangat penting dalam menghadapi berbagai masalah dan tekanan selama menempuh pendidikan tinggi, membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan tersebut.

Kondisi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa terkait dengan persepsi terhadap kemampuan mengatasi tantangan dapat dilihat melalui penelitian yang mengkaji hubungan antara kemampuan mengatasi tantangan dan *psychological well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi tantangan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara kemampuan mengatasi tantangan dan *psychological well-being* (Ramadhani, Djunaedi, & S, 2016).

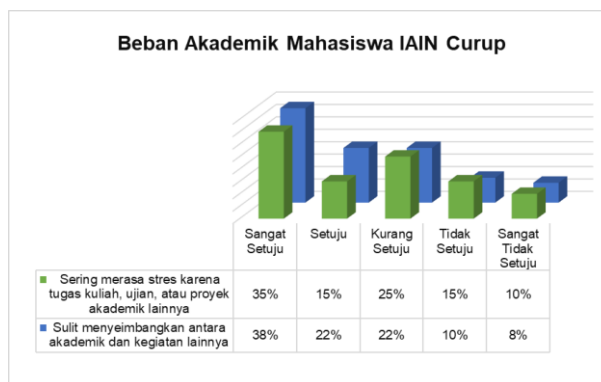
Dalam konteks kampus, mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* dengan tingkat yang tinggi berpengaruh pada individu yang memiliki fungsi positif pada dirinya. *Psychological well-being* dengan tingkat yang tinggi berdampak pada mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif dalam menangani suatu permasalahan, yang juga bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi segala kesulitan, hambatan ataupun tantangan skripsi (Distina & Kumail, 2019).

Sehingga, kondisi *psychological well-being* mahasiswa terkait dengan persepsi terhadap kemampuan mengatasi tantangan dapat dilihat melalui hubungan antara kemampuan mengatasi tantangan, *psychological well-being*, dan persepsi terhadap kemampuan mengatasi tantangan sendiri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatasi tantangan yang baik, *psychological well-being*

yang lebih tinggi, dan persepsi terhadap kemampuan mengatasi tantangan yang positif akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Beban Akademik

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 35% sangat setuju, 15% setuju, 25% kurang setuju, 15% tidak setuju, 5% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa sering merasa stres karena tugas kuliah, ujian, atau proyek akademik lainnya, b) mahasiswa menyatakan 38% sangat setuju, 22% setuju, 22% kurang setuju, 10% tidak setuju, 8% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa sulit menyeimbangkan antara akademik dan kegiatan lainnya.



Grafik 6. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis mengenai beban akademik mahasiswa

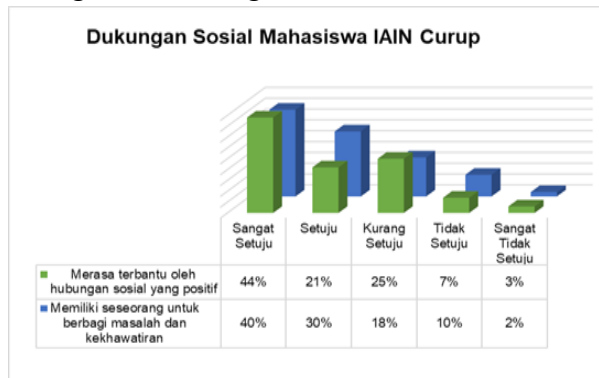
Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyeimbangkan antara akademik dan kegiatan non-akademik, yang dapat mengakibatkan tekanan untuk meraih prestasi tinggi dan mengabaikan kebutuhan sosial, olahraga, dan istirahat. Mahasiswa juga mengakui bahwa stres karena tugas kuliah dan ujian merupakan hal umum, terutama saat tenggat waktu semakin dekat atau materi pelajaran semakin banyak, menjadi tantangan yang sering dihadapi.

Kondisi *psychological wellbeing* mahasiswa IAIN Curup terkait dengan faktor-faktor penyebab atau pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mengenai beban akademik mahasiswa dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, salah satunya yaitu Kondisi *psychological wellbeing* yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam menangani beban akademik dengan lebih baik. Mahasiswa yang memiliki kondisi *self-acceptance* yang baik akan lebih mudah menangani beban akademik dan menghadapi tantangan eksistensial kehidupan (Revelia, 2018).

Dukungan Sosial

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 44% sangat setuju, 21% setuju, 25% kurang setuju, 7% tidak setuju,

3% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Merasa terbantu oleh hubungan sosial yang positif, b) mahasiswa menyatakan 40% sangat setuju, 30% setuju, 18% kurang setuju, 10% tidak setuju, 2% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa memiliki seseorang untuk berbagi masalah dan kekhawatiran.



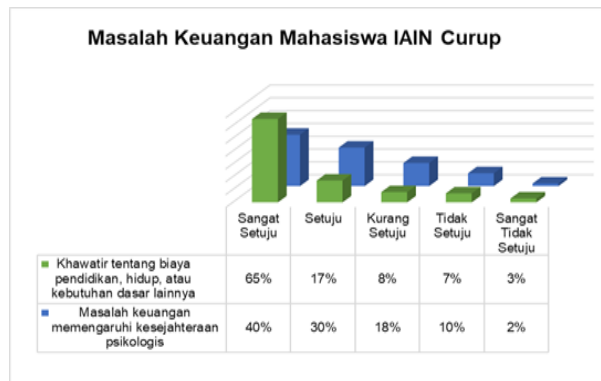
Grafik 7. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis mengenai dukungan sosial mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa pentingnya membangun hubungan interpersonal yang dalam dengan teman sebaya serta mengajak mahasiswa untuk memanfaatkan sumber daya kampus seperti dosen dan konselor jika memerlukan dukungan tambahan. Mahasiswa menegaskan bahwa berbagi masalah dan kekhawatiran dengan orang terdekat, seperti teman atau keluarga, memberikan rasa lega dan dukungan moral yang sangat berarti, mengurangi beban yang dirasakan.

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, atau organisasi sosial(Zahrah & Sukirno, 2022).

Masalah Keuangan

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 65% sangat setuju, 17% setuju, 8% kurang setuju, 7% tidak setuju, 3% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa khawatir tentang biaya pendidikan, hidup, atau kebutuhan dasar lainnya, b) mahasiswa menyatakan 40% sangat setuju, 30% setuju, 18% kurang setuju, 10% tidak setuju, 2% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa Masalah keuangan memengaruhi kesejahteraan psikologis.



Grafik 8. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis mengenai masalah keuangan mahasiswa

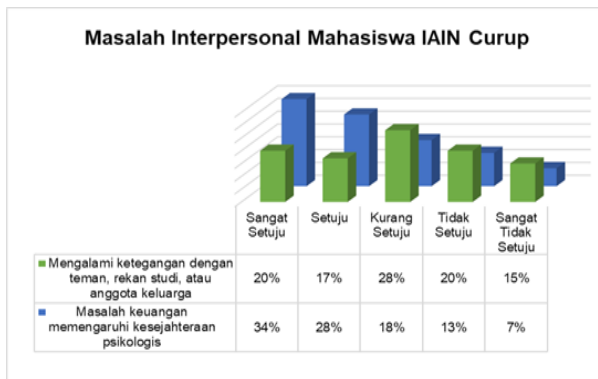
Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa masalah keuangan menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa, terutama saat menghadapi kesulitan dalam memenuhi biaya pendidikan dan kebutuhan dasar lainnya, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Seorang mahasiswa mengakui bahwa masalah keuangan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan tentang biaya kuliah dan hidup, yang mengganggu konsentrasi dalam belajar dan emosi.

Mahasalah keuangan mahasiswa berpengaruh terhadap psychological well-being. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia menunjukkan korelasi positif antara psychological well-being dengan dukungan sosial, sehingga dukungan sosial memiliki peranan dalam meningkatkan psychological well-being pada mahasiswa.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ritter menunjukkan bahwa perilaku keuangan adalah perilaku yang didasarkan atas psikologi yang mempengaruhi keputusan keuangan, yang kemudian berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *financial satisfaction* (kepuasan keuangan) adalah predictor yang penting dari *psychological well-being* (Hati, Sinaga, & Leon, 2022).

Masalah Interpersonal

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 20% sangat setuju, 17% setuju, 28% kurang setuju, 20% tidak setuju, 15% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa mengalami ketegangan dengan teman, rekan studi, atau anggota keluarga, b) mahasiswa menyatakan 34% sangat setuju, 28% setuju, 18% kurang setuju, 13% tidak setuju, 7% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa masalah keuangan memengaruhi kesejahteraan psikologis.



Grafik 9. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis mengenai masalah interpersonal mahasiswa

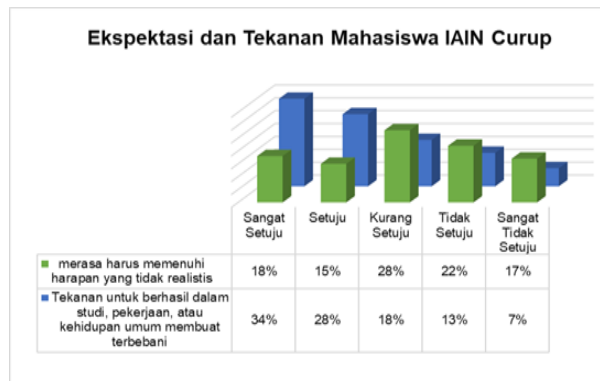
Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa dampak negatif masalah interpersonal terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk konflik dengan teman atau rekan studi yang mengganggu fokus belajar, serta ketegangan dalam hubungan keluarga yang memicu stres dan kecemasan. Seorang mahasiswa mengakui bahwa ketegangan dalam hubungan interpersonal memengaruhi kesejahteraan psikologisnya, menyebabkan stres dan cemas yang mengganggu mood dan konsentrasi belajarnya.

Masalah interpersonal dalam mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa merupakan suatu isu yang sering dihadapi. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara personal (N & Rahmi, 2020). Interpersonal dalam *psychological well-being* merupakan aspek yang berfokus pada hubungan sosial antara individu yang berdampak pada kemampuan individu untuk mencapai perkembangan psikososial.

Penelitian telah menunjukkan bahwa kurang seimbangny mahasiswa dalam menjalankan peran interpersonal dapat menimbulkan stress sehingga berdampak negatif bagi kesejahteraan mahasiswa⁵. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa meliputi dukungan sosial, ideologi peran jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Ekspektasi dan Tekanan

Hasil angket yang diberikan didapati bahwa yaitu a) mahasiswa menyatakan 18% sangat setuju, 15% setuju, 28% kurang setuju, 22% tidak setuju, 17% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa merasa harus memenuhi harapan yang tidak realistis, b) mahasiswa menyatakan 34% sangat setuju, 28% setuju, 18% kurang setuju, 13% tidak setuju, 7% sangat tidak setuju yang menyatakan bahwa masalah keuangan memengaruhi kesejahteraan psikologis.



Grafik 10. Kondisi Psychological Wellbeing mahasiswa IAIN Curup terkait dengan Faktor-faktor Penyebab atau Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis mengenai ekspektasi dan tekanan mahasiswa

Sejalan dengan hasil wawancara dengan Dosen dan mahasiswa yang menyatakan bahwa tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis dapat menyebabkan masalah kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, seorang mahasiswa menekankan pentingnya mengatur ekspektasi secara realistis, fokus pada upaya sendiri, dan berbicara terbuka dengan teman atau keluarga untuk mengelola tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Ekspektasi dan tekanan dapat mempengaruhi psychological well-being (keberadaan kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa. Pengaruh stres akademik terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta telah dijelaskan dalam suatu skripsi. Diketahui bahwa semakin tinggi stres akademik yang dihadapi mahasiswa, maka akan semakin rendah psychological well-being mahasiswa. Hal ini disimpulkan dari hasil penelitian yang menggunakan skala psikologi, yang menunjukkan bahwa pengaruh yang dihasilkan stres akademik terhadap psychological well-being adalah 0,240 (24,0%)(Najimah et al., 2020).

Ekspektasi, sebagai faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being, dapat terjadi ketika mahasiswa memiliki tinggi ekspektasi atau tinggi harapan dalam mencapai tujuan akademik. Jika ekspektasi yang diperoleh tidak sesuai dengan hasil yang diperoleh, maka mahasiswa dapat merasakan stres akademik yang lebih tinggi, yang kemudian dapat berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*.

Pemanfaatan Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Psychological Wellbeing Mahasiswa IAIN Curup

Pentingnya konseling sebaya dalam meningkatkan *Psychological Wellbeing*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa konseling sebaya menjadi fokus penting bagi Psychological Wellbeing mahasiswa. Program kelompok konseling sebaya dipandu oleh mahasiswa senior yang telah dilatih khusus, serta tersedianya ruang konseling untuk konsultasi pribadi dengan

konselor profesional. Mahasiswa mengakui pentingnya peran konseling sebaya dalam memberikan dukungan moral di tengah tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang sering dialami.

Konseling sebaya atau konseling teman sebaya merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk psychological well-being, siswa dan remaja. Pelatihan peer group counseling dapat meningkatkan psychological well-being siswa sebesar 51,9%(Linayaningsih, Virgonita, & Dian, 2017). Konseling sebaya juga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan akses dukungan kesehatan mental, yang penting karena sepertiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental tetapi hanya 4,3% orang tua yang mendeteksi anak mereka butuh bantuan(Qoyyimah, Noorrizki, Sa'id, Apriliana, & Isqy, 2021).

Konselor sebaya berkolaborasi dengan staf akademik dan profesional kesehatan mental lainnya untuk memberikan dukungan holistik bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Kolaborasi antara konselor sebaya, dosen, dan profesional kesehatan mental di IAIN Curup terwujud melalui program pendidikan dan pelatihan bersama. Konselor sebaya aktif dalam workshop dan seminar tentang kesehatan mental, membagikan pengalaman yang unik. Mahasiswa mengakui manfaat kolaborasi ini, dengan contoh konkret saat mereka mendapat dukungan holistik dari konselor sebaya dan dosen saat mengalami tekanan akademik dan masalah pribadi. Dukungan ini tidak hanya berupa pendengaran dan saran, tetapi juga rujukan ke psikolog klinis serta fleksibilitas jadwal kuliah.

Konselor sebaya berkolaborasi dengan staf akademik dan profesional kesehatan mental lainnya untuk memberikan dukungan holistik bagi mahasiswa dapat memiliki berbagai manfaat. Salah satunya yaitu Konseling sebaya dapat menjadi solusi untuk meningkatkan akses dukungan kesehatan mental, yang penting karena sepertiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental tetapi hanya 4,3% orang tua yang mendeteksi anak mereka butuh bantuan(Sari & Hartini, 2022).

Kolaborasi konselor sebaya dengan staf akademik dan profesional kesehatan mental lainnya dapat membantu meningkatkan efektivitas dan kualitas konseling sebaya. Staf akademik dan profesional kesehatan mental dapat membantu konselor sebaya dalam mengembangkan kompetensi klinis, menyediakan bantuan teoretis, dan membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental yang lebih rumit.

Peran konselor sebaya dalam memberikan dukungan kepada sesama mahasiswa yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Peran konselor sebaya di IAIN Curup dianggap sangat penting oleh dosen dan mahasiswa. Mereka memiliki keunikan dalam memahami dan berempati terhadap

masalah kesehatan mental dan stres akademik sesama mahasiswa karena latar belakang yang serupa. Mahasiswa melihat konselor sebaya sebagai sumber dukungan yang dekat dan mudah dipahami, memperkuat peran mereka dalam memberikan bantuan kepada sesama mahasiswa.

Peran konselor sebaya dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental adalah sebagai agen edukasi dan pertolongan pertama. Konselor sebaya diharapkan dapat membantu psikolog dalam memberikan pertolongan pertama pada permasalahan kesehatan mental mahasiswa (Damayanti & Wahida, 2019). Konselor sebaya juga dapat menjadi konselor yang berada di bawah naungan dari konselor ahli, dan mereka berada di bawah naungan dari konselor ahli (Sari & Hartini, 2022).

Pelatihan konselor sebaya terdapat di dalam alur seleksi dan sepanjang konselor sebaya terseleksi menjalani tugasnya. Pelatihan menjadi bagian dari seleksi tahap dua karena di sini akan dilihat komitmen calon konselor sebaya untuk mengikuti pelatihan secara lengkap. Materi pelatihan konselor sebaya meliputi keterampilan dasar yang dibutuhkan oleh seorang konselor, seperti mental health and crisis intervention, peer counseling overview, counseling basic skills, counseling role play, dan legal issues.

Konselor sebaya diharapkan memiliki self-efficacy dalam melakukan tugas yang dihadapinya, seperti mencegah masalah kesehatan mental (Fitriana & Rosyidi, 2021). Dalam prosesnya, konselor sebaya menghadapi berbagai tantangan, seperti munculnya rasa tidak percaya diri yang bersumber dari keterbatasan pengetahuan yang cukup mengenai konseling sebaya.

Informasi tentang ketersediaan layanan konseling sebaya

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Dosen di IAIN Curup memastikan mahasiswa mengetahui sumber daya kampus, termasuk layanan konseling sebaya, melalui sesi pembimbingan akademik. Mereka memasukkan topik kesehatan mental dan layanan dukungan ke dalam pembicaraan tersebut. Sementara itu, mahasiswa mendapatkan informasi tentang layanan konseling sebaya melalui poster dan brosur yang dipasang di berbagai lokasi strategis di kampus, membantu mereka mengetahui jadwal, kontak, dan topik yang dapat dibicarakan selama sesi konseling.

Layanan konseling sebaya adalah jenis konseling yang dilakukan oleh individu yang memiliki peran sebagai teman atau kelompok dukungan. Ini dapat dilakukan secara online atau offline, dan dapat bertujuan untuk membantu individu yang membutuhkan bantuan dalam berbagai situasi, seperti perilaku seksual sehat, pengembangan resiliensi, atau keluhan umum. Layanan konseling sebaya tidak dapat diakses 24 jam atau setiap hari, dan ketersediaannya bergantung pada ketersediaan sumber daya manusia dan dana dari masing-masing komunitas (Safithry, Dewi, & Zannah, 2019).

Untuk menemukan informasi lebih lanjut tentang ketersediaan layanan konseling sebaya, Anda dapat mencoba menghubungi lembaga atau komunitas

kesehatan jiwa yang memberikan layanan konseling sebaya secara online atau offline. Beberapa contoh lembaga ini antara lain Alpas, Army Help Center Indonesia, Ibunda, Pulih Counseling, dan Yayasan Pulih, yang menyediakan layanan konseling sebaya secara online. Anda dapat mengunjungi halaman atau akun sosial media mereka untuk mendapatkan informasi lebih lanjut (Sarman & Asradi, 2020).

Mengevaluasi efektivitas program konseling sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Dosen di IAIN Curup menerapkan langkah evaluasi holistik untuk menilai efektivitas program konseling sebaya, termasuk pengumpulan data partisipasi mahasiswa dan survei anonim untuk mendapatkan umpan balik. Mahasiswa melaporkan bahwa program konseling sebaya dianggap sangat efektif dalam memberikan dukungan psikologis. Mereka merasa nyaman berbicara dengan konselor sebaya dan mendapatkan nasihat serta strategi yang bermanfaat untuk mengatasi stres dan masalah lainnya.

Efektivitas program konseling sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dianalisis melalui berbagai metode, termasuk penelitian, pengkajian kasus, dan pengumpulan data (Akmal & Fitri Arlinkasari, 2012). Dalam mengatur dan mengevaluasi efektivitas program konseling sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, perlu diingat bahwa konseling sebaya hanya salah satu bagian dari sistem kesehatan jiwa yang lebih luas. Perlu diperhatikan bahwa konseling sebaya harus diintegrasikan dengan sistem kesehatan jiwa lainnya, seperti konseling profesional, kesehatan umum, dan pendidikan (Husnida & Halimatussaadiyah, 2018).

Tantangan dan Hambatan yang dihadapi dalam Implementasi Pemanfaatan Konseling Sebaya di Lingkungan IAIN Curup

Tantangan utama yang dihadapi dalam mengimplementasikan pemanfaatan konseling sebaya

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Dosen di IAIN Curup mengidentifikasi kesadaran dan penerimaan mahasiswa terhadap layanan konseling sebaya sebagai tantangan utama. Meskipun telah dilakukan upaya promosi, beberapa mahasiswa masih ragu atau malu untuk menggunakan layanan tersebut, mungkin karena stigma bahwa mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental dianggap sebagai tanda kelemahan. Mahasiswa juga menyoroti kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan layanan konseling sebaya di antara rekan-rekan mereka.

Tantangan utama yang dihadapi dalam mengimplementasikan pemanfaatan konseling sebaya meliputi, Pemilihan calon konselor sebaya yang dilakukan dengan kesukarelaan individu, serta rekomendasi teman kelompok dan wali³. Pelatihan konseling sebaya yang dilakukan dengan metode klasikal dan role play (Nugraha & Azizah, 2019). Pendekatan Client Center Terapi yang

dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling. Evaluasi terkait permasalahan apa saja yang sedang dialami oleh siswa secara keseluruhan, kemudian bagaimana peran atau hal-hal yang sudah dilakukan oleh konselor sebaya agar bisa ditindak lanjuti oleh guru bimbingan dan konseling (Mufidah & Widyastuti, 2021).

Kesulitan dalam menciptakan kesadaran atau minat di kalangan mahasiswa untuk menggunakan layanan konseling sebaya

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Dosen dan mahasiswa di IAIN Curup mengidentifikasi stigma terhadap pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental sebagai salah satu tantangan utama dalam menggunakan layanan konseling sebaya. Baik di masyarakat umum maupun di lingkungan kampus, masih ada pandangan negatif terhadap isu kesehatan mental, yang menyebabkan mahasiswa merasa malu atau takut untuk mencari bantuan. Kesadaran dan minat dalam menggunakan layanan konseling sebaya terhambat oleh persepsi ini.

Membuat kesadaran atau membangun minat dalam menggunakan layanan konseling sebaya di kalangan mahasiswa adalah perlu, karena konseling sebaya merupakan suatu cara yang dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menciptakan kesadaran atau membangun minat dalam menggunakan layanan konseling sebaya, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dengan cara pelatihan dan pemilihan calon konselor sebaya, pendampingan dan pembinaan, jarak duduk dan kontak mata, menerima klien, kehangatan, dan keterbukaan, mengatur waktu pertemuan, menerapkan teknik konseling individual, mengembangkan keterampilan (Sari & Hartini, 2022). Dengan melakukan langkah-langkah ini, kesadaran atau minat dalam menggunakan layanan konseling sebaya di kalangan mahasiswa dapat ditingkatkan, dan peserta didik dapat mengikuti konseling dengan lebih baik dan lebih efektif.

Hambatan dalam menerima atau mempercayai nasihat atau bantuan yang diberikan oleh konselor sebaya

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa Dosen di IAIN Curup mengungkapkan upaya terus menerus untuk mengevaluasi dan meningkatkan program konseling sebaya guna mengatasi hambatan-hambatan yang ada. Salah satu langkah yang sedang dipertimbangkan adalah meningkatkan pelatihan dan supervisi untuk konselor sebaya guna memperkuat kepercayaan diri dan kompetensi mereka dalam memberikan dukungan kepada sesama mahasiswa. Namun, beberapa mahasiswa menghadapi hambatan utama dalam kurangnya keyakinan bahwa sesama mahasiswa dapat memberikan bantuan yang berguna dalam masalah kesehatan mental, mungkin karena keraguan terhadap pengetahuan dan keterampilan konselor sebaya, terutama dalam situasi kompleks atau serius.

Hambatan dalam menerima atau mempercayai nasihat atau bantuan yang diberikan oleh konselor sebaya dapat berasal dari berbagai sumber. Sebagian

besar dari hambatan ini bermasalah dengan kemampuan konselor sebaya untuk memahami dan menyediakan bantuan yang efektif. Konseling sebaya adalah proses yang dilakukan oleh para teman yang mempunyai sikap positif dan berperan sebagai model yang siap memberikan bantuan kepada teman mereka.

Hambatan yang dihadapi diantaranya yaitu Konseling teman sebaya memerlukan waktu yang cukup untuk berdiskusi dan memberikan pendengaran. Jika waktu yang tersedia tidak cukup, maka konseling tidak akan berjalan dengan baik, memerlukan pelatihan untuk memperoleh kemampuan yang diperlukan untuk berkonseling. Jika pelatihan yang diberikan tidak cukup, maka konseling tidak akan dapat membantu sebagaimana harusnya (Fahomah & Smartinez, 2023).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Pertama* Kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Curup dipengaruhi oleh berbagai faktor. Persepsi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya puas dengan kehidupan mereka, meskipun tekanan akademik dan ekspektasi sukses meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Dukungan sosial dan kemampuan mengendalikan diri sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, di mana mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik dan kemampuan koping yang efektif mampu menghadapi tantangan lebih baik. Masalah keuangan, beban akademik, dan konflik interpersonal juga merupakan faktor yang signifikan, dengan tekanan ekspektasi yang tinggi sering kali mengurangi kesejahteraan psikologis mereka. *Kedua* Pemanfaatan konseling sebaya di IAIN Curup terbukti penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam memberikan dukungan moral di tengah tekanan akademik dan sosial. Kolaborasi konselor sebaya dengan staf akademik dan profesional kesehatan mental memperkuat dukungan holistik yang diterima mahasiswa, serta meningkatkan efektivitas dan kualitas program konseling. Evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa merasa nyaman dan mendapatkan manfaat signifikan dari program ini, meskipun konseling sebaya harus tetap diintegrasikan dengan sistem kesehatan jiwa yang lebih luas. *Ketiga* Implementasi konseling sebaya di IAIN Curup menghadapi tantangan utama berupa kesadaran dan penerimaan mahasiswa yang masih rendah akibat stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental. Kesulitan menciptakan minat dan kesadaran di kalangan mahasiswa juga diperparah oleh pandangan negatif ini, membuat mereka enggan mencari bantuan. Hambatan kepercayaan terhadap nasihat konselor sebaya disebabkan oleh keraguan atas kompetensi dan pengetahuan konselor, terutama dalam menangani situasi kompleks atau serius.

Referensi

- Akmal, S. Z., & Fitri Arlinkasari. (2012). *Eefektivitas Pelatihan Konselor Teman Sebaya dalam Meningkatkan Pengetahuan mengenai HIV/AIDS, Sikap terhadap Odha dan Sikap terhadap Seks Pranikah*. 89–98. Prosiding SnaPP2015.
- Aziza, M., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Zikrinawati, K. (2023). Gambaran Psychological Well-Being pada Pegawai di Bidang Pendidikan Diniyyah dan Pondok Pesantren di Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah. *Psychophedia*, 8(1), 32–42.
- Damayanti, A., & Wahida, D. (2019). *Pengelolaan Program Konselor Sebaya oleh Career Development Center (CDC) Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Gadjah Mada*. (Cdc), 17–18. Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh*, 10(1), 39–59.
- Estikomah, & Sahrah, A. (2019). *Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di MAPOLDA DIY*. 1–7. Prosiding Seminar Nasional Pakar.
- Fahomah, N. Y. R., & Smartinez, G. D. (2023). Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Self Confidence pada Mahasiswa dengan Hambatan Penglihatan. *IJM*, 1(5), 1939–1947.
- Fitriana, Q. A., & Rosyidi, H. (2021). Self-efficacy dan Kemampuan Mendengar Aktif Konselor Sebaya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2).
- Hati, V., Sinaga, O., & Leon, F. M. (2022). Prediktor Kepuasan Finansial dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologi Individu di Jabodetabek. *Syntax Literate*, 7(9).
- Husnida, N., & Halimatussaadiah, M. (2018). Efektifitas sosialisasi konseling sebaya terhadap Pengetahuan Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) di Kelurahan Rangkasbitung Barat Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak. *Jurnal Medikes*, 5(2), 120–131.

- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Humanitas*, 7(3), 319–332.
- Kurniati, D., Maputra, Y., Sari, L., & Purna, R. S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological well-being pada Pengangguran Terdidik. *Jurnal Psibernetika*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Linayaningsih, F., Virgonita, M., & Dian, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling dalam meningkatkan Psychological well-being pada siswa Sekolah Menengah Pertama. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1(1), 26–35.
- Mufidah, E. F., & Widyastuti, A. (2021). Konselor Sebaya dalam Keterbatasan Waktu Konselor Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Di Era Pandemi. *Al-Ittizaan*, 4(1), 27–32.
- N, D. F., & Rahmi, A. (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*, 11(1), 15–22.
- Najimah, M., Hidayatullah, M. S., & Rachmah, D. N. (2020). Pengaruh Persepsi Tuntutan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Karya X Ponsel Banjarbaru dan Martapura. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 1–5.
- Nugraha, R. M., & Azizah, F. N. (2019). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menciptakan Kesadaran Diri Peserta Didik Mengikuti Layanan Konseling Individual. *FOKUS*, 2(2), 73–80.
- 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. *J-P3K*, 2(2), 166–173.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Dukungan sosial dengan Psychological well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Organisasi*, 8(7).
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight*, 5(1), 108–115.

- Revelia, M. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff' S Psychological Well-Being. *JP3I*, 7(1), 8–14.
- Safithry, E. A., Dewi, I. S., & Zannah, F. (2019). Pelatihan Keterampilan Konseling Sebaya dalam Bidang Kesehatan Reproduksi Remaja. *PengabdianMu*, 5(1), 87–96.
- Sari, M. R., & Hartini, N. (2022). Implementasi Pelatihan Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Empati Remaja Calon Konselor Panti Asuhan Aisyiyah. *Psikostudia*, 11(4), 715–726.
- Sarman, F., & Asradi. (2020). Pendampingan Konselor Sebaya untuk Menanggulangi Pengaruh Lingkungan Negatif di SMAN 10 Kota Jambi. *BERNAS*, 1(2), 94–100.
- Tasnim, Z., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Persepsi Agresi dengan Psychological Well Being pada Santri Putra Pondok Pesantren X. *Character*, 8(7).
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2).