

"Walk and talk " Konseling Oleh Sebaya untuk Mengurangi Distress Siswa SMA

Sheyla Lathifah¹, Guruh Sukma Hanggara², Vivi Ratnawati³
Universitas Nusantara PGRI¹, Universitas Nusantara PGRI², Universitas Nusantara PGRI³

sheylalathifah@gmail.com¹, kangguruh@gmail.com², vivi@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Adolescent psychological distress is increasingly prevalent in schools due to academic pressure, social demands, and heavy social media use, triggering anxiety, emotional exhaustion, reduced learning motivation, and difficulty concentrating. However, formal guidance and counseling services remain underutilized due to negative stigma. This study aims to develop a peer counseling guide based on the Walk and Talk technique as an alternative service to reduce distress among high school students. The method used was Research and Development (R&D) with the ADDIE model. Product validation was conducted by material experts, media experts, and counseling practitioners using Aiken's V, while a limited trial involved three students using a pretest-posttest design. Validity results showed scores of 0.68, 0.82, and 0.83 respectively, indicating the guide is feasible for use. The trial showed a decrease in mean distress scores from 101.67 (pretest) to 50.00 (posttest). These findings indicate that the Walk and Talk-based peer counseling guide is a flexible, contextual alternative suited to adolescent characteristics, offering a preventive-curative innovation for student mental health in schools.

Keywords: *psychological distress, peer counseling, walk and talk, ADDIE model, guide development*

ABSTRAK

Distress psikologis remaja semakin marak di sekolah akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan penggunaan media sosial yang tinggi, memicu kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan kesulitan berkonsentrasi. Namun, layanan bimbingan dan konseling formal belum optimal dimanfaatkan karena stigma negatif. Penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan konseling sebaya berbasis teknik Walk and Talk sebagai alternatif layanan untuk mengurangi distress siswa SMA. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Validasi produk dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi BK menggunakan Aiken's V, sementara uji coba terbatas melibatkan tiga siswa dengan desain pretest-posttest. Hasil validitas menunjukkan skor 0,68 (ahli materi), 0,82 (ahli media), dan 0,83 (praktisi), sehingga panduan dinyatakan layak digunakan. Uji coba menunjukkan penurunan rata-rata skor distress dari 101,67 (pretest) menjadi 50,00 (posttest). Temuan ini mengindikasikan bahwa panduan konseling sebaya berbasis Walk and Talk berpotensi menjadi alternatif layanan yang fleksibel, kontekstual, dan sesuai karakteristik remaja, sekaligus inovasi preventif-kuratif bagi kesehatan mental siswa di sekolah.

Kata Kunci: *distress, konseling sebaya, walk and talk , ADDIE, pengembangan*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan peserta didik. Selain menentukan keberhasilan akademik, kondisi psikologis yang sehat berperan penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya tekanan akademik, perubahan sosial yang cepat, serta penggunaan media digital yang semakin intensif menyebabkan berbagai permasalahan psikologis pada remaja semakin kompleks. Salah satu kondisi yang banyak ditemukan adalah *distress* psikologis, yaitu keadaan ketika individu mengalami tekanan yang melebihi kemampuan adaptifnya sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap fungsi emosional, kognitif, fisiologis, maupun perilaku. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah karena berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis sekaligus prestasi belajar siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *distress* pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi tekanan akademik, ekspektasi sosial, hubungan interpersonal, serta paparan media sosial yang mendorong munculnya perilaku *social comparison*. Akumulasi tekanan tersebut menyebabkan siswa lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga penurunan kepercayaan diri. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang tanpa penanganan yang memadai, *distress* dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan berdampak terhadap kualitas kehidupan siswa secara menyeluruh.

Berbagai penelitian telah mengkaji berbagai upaya untuk mengurangi *distress* pada remaja melalui pendekatan psikologis maupun layanan bimbingan dan konseling. Penelitian Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya kecemasan serta menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Andani, Setyawati, dan Hanggara (2025) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa dapat diturunkan melalui peran aktif guru bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan kelompok. Selain itu, Morillo-Sarto et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan turut meningkatkan *distress* psikologis melalui mekanisme *social comparison*. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, penelitian Khotijah et al. (2023), Arisanti dan Silondae (2023), serta Ibandiyah dan Hasanah (2021) menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif meningkatkan resiliensi, kemampuan penyesuaian diri, dan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Pendekatan konseling berbasis solusi juga terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sebagaimana ditunjukkan oleh Gumilang (2020) melalui penerapan *Solution Focused Brief Counseling* pada siswa SMK. Sejalan dengan temuan tersebut, Simmons et al. (2023) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa dukungan sebaya efektif membantu remaja mengatasi kecemasan dan depresi, sekaligus menjadi jalur akses layanan kesehatan mental bagi remaja yang enggan berkonsultasi dengan tenaga profesional. Temuan serupa dikemukakan oleh Murphy et al. (2024) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis dukungan sebaya berperan penting dalam layanan kesehatan mental remaja yang

terintegrasi di berbagai setting, termasuk lingkungan sekolah. Temuan tersebut diperkuat oleh Qoyyimah et al. (2023) dan Cahyaningrum et al. (2024) yang membuktikan bahwa dukungan teman sebaya mampu menurunkan distress serta meningkatkan kesehatan mental remaja melalui hubungan interpersonal yang suportif.

Di lingkungan sekolah, guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab memberikan layanan preventif maupun kuratif terhadap berbagai permasalahan psikologis peserta didik. Akan tetapi, implementasi layanan konseling formal masih menghadapi berbagai hambatan. Sebagian siswa masih merasa takut, malu, atau khawatir memperoleh stigma negatif apabila mengakses layanan konseling. Situasi tersebut menyebabkan banyak siswa memilih memendam masalahnya dibandingkan berkonsultasi dengan guru BK. Sebaliknya, remaja cenderung lebih nyaman berbagi pengalaman dengan teman sebaya yang dianggap memiliki kesamaan usia, pengalaman, serta kondisi psikososial.

Konseling sebaya menjadi salah satu pendekatan yang semakin berkembang dalam layanan bimbingan dan konseling karena memanfaatkan hubungan interpersonal antarsiswa yang lebih egaliter. Kedekatan emosional yang terbangun antara teman sebaya mampu meningkatkan rasa aman, keterbukaan, dan penerimaan sehingga proses pemberian bantuan berlangsung lebih natural. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling sebaya mampu meningkatkan resiliensi, efikasi diri, kemampuan penyesuaian diri, serta menurunkan kecemasan dan *distress* pada remaja. Meskipun demikian, implementasi konseling sebaya masih memerlukan panduan yang sistematis agar proses layanan berjalan sesuai prinsip-prinsip konseling serta tetap berada dalam batas kompetensi konselor sebaya.

Salah satu inovasi yang mulai berkembang dalam praktik konseling adalah penggunaan teknik *Walk and talk*, yaitu proses konseling yang dilakukan sambil berjalan di lingkungan terbuka. Aktivitas berjalan dipercaya mampu menurunkan ketegangan fisiologis, meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, serta membantu konseli lebih mudah mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Dibandingkan konseling konvensional yang dilakukan di dalam ruangan, pendekatan ini memberikan suasana komunikasi yang lebih santai sehingga sesuai dengan karakteristik remaja masa kini yang cenderung menyukai interaksi informal, dinamis, dan fleksibel. Integrasi teknik tersebut ke dalam konseling sebaya dipandang memiliki potensi besar dalam meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Di sisi lain, pengembangan pendekatan konseling berbasis aktivitas fisik mulai mendapatkan perhatian. Revell dan McLeod (2017) mengemukakan bahwa *walk and talk counseling* mampu menciptakan suasana konseling yang lebih santai sehingga konseli lebih mudah mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Penelitian Greenleaf et al. (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling di lingkungan terbuka memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan Prince-Llewellyn dan McCarthy (2024) menemukan bahwa pendekatan tersebut efektif meningkatkan *well-being* sekaligus membantu menurunkan distress psikologis. Penelitian terbaru oleh Prince-Llewellyn (2025) turut memperkuat temuan tersebut, di mana intervensi *walk and talk* terbukti menurunkan distress psikologis serta meningkatkan kesejahteraan peserta melalui desain multiple baseline dengan pengukuran pretest, posttest, dan follow-up. Selain

itu, Cooley et al. (2021) melalui meta-sintesis menemukan bahwa walk and talk coaching di lingkungan alam bermanfaat bagi individu dengan keluhan burnout dan stres, meskipun manfaat tersebut belum diakui secara merata oleh seluruh klien maupun praktisi.

Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian terdahulu, diketahui bahwa penelitian mengenai konseling sebaya telah banyak berfokus pada peningkatan resiliensi, penyesuaian diri, maupun kesehatan mental siswa. Sementara itu, penelitian mengenai *walk and talk counseling* lebih banyak menguji efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan kenyamanan konseling dan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dalam bentuk panduan layanan yang dikembangkan secara sistematis dan divalidasi untuk digunakan oleh guru BK maupun konselor sebaya di lingkungan sekolah. Celah penelitian inilah yang menjadi dasar pengembangan panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and Talk* dalam penelitian ini. Kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada integrasi konseling sebaya dengan teknik *Walk and Talk*, tetapi juga pada pengembangan panduan berbasis model ADDIE yang telah melalui validasi ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling sehingga menghasilkan produk yang layak digunakan sebagai alternatif layanan untuk membantu mengurangi distress siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menghasilkan panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk*, menguji tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian para ahli dan praktisi, serta mendeskripsikan potensi penggunaannya dalam membantu mengurangi *distress* siswa sekolah menengah atas. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan inovasi layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis remaja pada era modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima tahap, yaitu Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Model ADDIE dipilih karena memberikan tahapan yang sistematis dalam mengembangkan suatu produk pendidikan, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi terhadap produk yang dihasilkan.

Tahap analysis dilakukan melalui observasi, wawancara, serta penyebaran angket analisis kebutuhan kepada siswa dan guru bimbingan dan konseling di SMAN 3 Kediri. Analisis tersebut bertujuan mengidentifikasi tingkat kebutuhan layanan alternatif dalam membantu mengurangi *distress* siswa serta mengetahui hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan konseling konvensional.

Tahap design difokuskan pada penyusunan rancangan produk berupa buku panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk*. Penyusunan panduan memperhatikan aspek tujuan layanan, kompetensi konselor sebaya, materi, prosedur pelaksanaan, instrumen evaluasi, dan tampilan media agar mudah digunakan oleh guru BK maupun siswa.

Tahap development meliputi penyusunan produk awal yang selanjutnya divalidasi oleh seorang ahli materi, seorang ahli media, dan

seorang praktisi bimbingan dan konseling. Proses validasi dilakukan menggunakan lembar penilaian yang disusun berdasarkan indikator kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, kegrafikan, dan kegunaan produk. Tingkat validitas dianalisis menggunakan indeks Aiken's V untuk mengetahui kelayakan produk sebelum diimplementasikan kepada pengguna.

Tahap implementation dilakukan melalui uji coba terbatas kepada tiga siswa yang memiliki tingkat *distress* kategori sedang berdasarkan hasil pengukuran awal. Pada tahap ini, panduan digunakan sebagai acuan pelaksanaan konseling sebaya dengan teknik *Walk and talk*. Sebelum intervensi diberikan, seluruh peserta mengisi skala *distress* sebagai pretest, kemudian setelah seluruh sesi konseling selesai dilaksanakan peserta kembali mengisi instrumen yang sama sebagai posttest.

Tahap terakhir adalah evaluation, yaitu mengevaluasi seluruh proses pengembangan berdasarkan masukan validator, hasil implementasi, serta perubahan skor *distress* peserta uji coba. Evaluasi dilakukan untuk menentukan kelayakan akhir produk sekaligus menyusun rekomendasi penyempurnaan sebelum panduan digunakan secara lebih luas. Instrumen penelitian terdiri atas pedoman wawancara, lembar observasi, angket validasi ahli, serta skala *distress*. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Data hasil validasi dianalisis menggunakan indeks validitas Aiken's V, sedangkan hasil implementasi dianalisis melalui perbandingan skor pretest dan posttest untuk menggambarkan potensi penggunaan panduan dalam membantu mengurangi *distress* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami *distress* akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Sebagian besar siswa mengaku lebih nyaman menceritakan masalah kepada teman sebaya dibandingkan kepada guru maupun orang tua. Selain itu, masih ditemukan persepsi negatif terhadap layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa enggan memanfaatkan layanan yang tersedia di sekolah. Temuan tersebut menunjukkan perlunya inovasi layanan yang lebih fleksibel, nyaman, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Berdasarkan kebutuhan tersebut dikembangkan sebuah buku panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Produk yang dihasilkan berupa buku panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* yang disusun secara sistematis agar dapat digunakan oleh guru BK maupun konselor sebaya. Panduan memuat penjelasan mengenai konsep *distress*, dasar-dasar konseling sebaya, teknik *Walk and talk*, prosedur pelaksanaan layanan, contoh skenario konseling, instrumen evaluasi, serta lembar refleksi yang dapat digunakan selama proses pendampingan.

Produk dirancang menggunakan bahasa yang komunikatif dengan tampilan visual yang menarik sehingga mudah dipahami oleh pengguna. Penyusunan isi panduan juga mempertimbangkan karakteristik perkembangan remaja sehingga aktivitas konseling dapat berlangsung lebih natural, tidak formal, namun tetap mengikuti prinsip-prinsip etik dalam layanan bantuan.

Validasi dilakukan oleh tiga validator yang terdiri atas ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling. Analisis menggunakan indeks Aiken's V menunjukkan bahwa seluruh aspek memperoleh nilai pada kategori layak. Nilai validitas dari ahli materi sebesar 0,68, menunjukkan bahwa isi panduan telah sesuai dengan landasan teoritis, tujuan layanan, serta kompetensi yang diharapkan dalam konseling sebaya. Validator memberikan beberapa masukan berkaitan dengan penyempurnaan contoh kasus, penyederhanaan bahasa pada beberapa bagian, serta penambahan referensi pendukung.

Penilaian ahli media memperoleh nilai 0,82, yang menunjukkan bahwa desain grafis, tata letak, ilustrasi, keterbacaan, dan sistematika penyajian telah memenuhi kriteria media pembelajaran yang baik. Beberapa revisi dilakukan pada aspek konsistensi tipografi dan penempatan ilustrasi agar lebih proporsional. Sementara itu, praktisi bimbingan dan konseling memberikan nilai validitas sebesar 0,83. Hasil tersebut menunjukkan bahwa panduan memiliki tingkat kegunaan yang tinggi serta dinilai realistis untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Implementasi produk dilakukan kepada tiga siswa yang memiliki tingkat *distress* sedang. Sebelum memperoleh layanan, peserta mengikuti pengukuran awal menggunakan skala *distress*. Setelah seluruh rangkaian konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* selesai dilaksanakan, peserta kembali mengikuti pengukuran akhir menggunakan instrumen yang sama.

Hasil uji coba menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *distress* dari 101,67 pada tahap pretest menjadi 50,00 pada tahap posttest. Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa layanan yang dikembangkan memiliki potensi dalam membantu siswa mengurangi tekanan psikologis yang mereka alami. Selain perubahan skor, hasil observasi selama pelaksanaan konseling menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman pribadi, lebih aktif berdiskusi mengenai alternatif penyelesaian masalah, serta menunjukkan peningkatan kemampuan merefleksikan kondisi emosionalnya. Suasana konseling yang dilakukan sambil berjalan di lingkungan terbuka juga menciptakan interaksi yang lebih santai sehingga mengurangi kecanggungan yang umumnya muncul pada layanan konseling formal.

Secara keseluruhan, hasil validasi ahli dan implementasi terbatas menunjukkan bahwa buku panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* memenuhi kriteria kelayakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Produk tidak hanya layak digunakan dari aspek isi dan media, tetapi juga memiliki potensi praktis dalam membantu mengurangi *distress* siswa melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk berupa panduan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* yang dikembangkan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi *distress* siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling, produk memperoleh kategori layak digunakan. Selain itu, hasil implementasi terbatas menunjukkan adanya penurunan skor *distress* setelah siswa mengikuti layanan konseling menggunakan panduan yang dikembangkan. Temuan tersebut menunjukkan

bahwa produk yang dihasilkan tidak hanya memenuhi aspek kelayakan secara teoritis, tetapi juga memiliki potensi aplikatif dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Nilai validitas Aiken's V sebesar 0,68 pada aspek materi menunjukkan bahwa substansi panduan telah sesuai dengan konsep dasar *distress*, konseling sebaya, serta prosedur pelaksanaan teknik *Walk and talk*. Meskipun terdapat beberapa masukan untuk penyempurnaan redaksi, penambahan contoh kasus, dan penyusunan bahasa yang lebih komunikatif, secara keseluruhan isi panduan telah memenuhi standar akademik sebagai media layanan bimbingan dan konseling. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pengembangan yang mengikuti tahapan ADDIE mampu menghasilkan produk yang sistematis karena setiap tahap memberikan kesempatan melakukan evaluasi dan revisi sebelum produk diimplementasikan.

Nilai validitas sebesar 0,82 dari ahli media menunjukkan bahwa tampilan visual, sistematika penyajian, keterbacaan, serta desain buku telah mendukung kemudahan penggunaan. Dalam pengembangan media pendidikan, aspek visual memiliki pengaruh terhadap motivasi pengguna dalam mempelajari isi panduan. Penyajian materi yang ringkas, ilustrasi yang relevan, serta tata letak yang konsisten mempermudah guru BK maupun konselor sebaya memahami prosedur pelaksanaan layanan.

Sementara itu, praktisi bimbingan dan konseling memberikan nilai validitas sebesar 0,83, yang menunjukkan bahwa panduan dinilai realistis untuk diterapkan di lingkungan sekolah. Penilaian praktisi menjadi indikator penting karena menggambarkan kesesuaian produk dengan kondisi nyata pelaksanaan layanan BK. Artinya, panduan tidak hanya memiliki kualitas akademik, tetapi juga memenuhi aspek kepraktisan sehingga memungkinkan untuk diimplementasikan pada kegiatan layanan di sekolah.

Temuan tersebut memperkuat bahwa pengembangan media layanan BK tidak cukup hanya berlandaskan teori, tetapi juga harus mempertimbangkan kebutuhan pengguna. Produk yang mudah dipahami, aplikatif, dan sesuai karakteristik peserta didik akan memiliki peluang lebih besar untuk digunakan secara berkelanjutan oleh guru BK.

Hasil uji coba menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *distress* dari 101,67 menjadi 50,00 setelah pelaksanaan konseling sebaya berbasis *Walk and talk*. Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan ini berpotensi membantu siswa mengelola tekanan psikologis yang dialaminya. Walaupun penelitian ini masih berada pada tahap uji coba terbatas dan belum dimaksudkan untuk menguji efektivitas secara statistik, perubahan skor yang terjadi memberikan gambaran awal mengenai manfaat penggunaan panduan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial (*social support theory*) yang menyatakan bahwa keberadaan individu yang mampu memberikan dukungan emosional akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Pada masa remaja, teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang sangat dominan karena memiliki kedekatan usia, pengalaman, dan lingkungan yang relatif sama. Kesamaan tersebut membuat siswa merasa lebih dipahami sehingga mereka lebih mudah mengungkapkan pengalaman, pikiran, maupun perasaan yang selama ini disembunyikan. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian Hanggara, Irawan, Indrawati, Badaruzzaman, dan Prasetyo (2022) yang menunjukkan

bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis dukungan sosial efektif meningkatkan resiliensi siswa pascapandemi.

Konseling sebaya juga selaras dengan pendekatan humanistik yang menekankan pentingnya hubungan yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan (unconditional positive regard). Dalam penelitian ini, hubungan yang terbentuk antara konselor sebaya dan konseli menciptakan suasana komunikasi yang lebih terbuka dibandingkan layanan konseling formal. Kondisi tersebut memungkinkan konseli melakukan eksplorasi diri secara lebih mendalam sehingga proses pemecahan masalah berlangsung secara kolaboratif.

Salah satu kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teknik *Walk and talk* ke dalam layanan konseling sebaya. Teknik ini menghadirkan suasana konseling yang berbeda dengan layanan konvensional karena dilakukan sambil berjalan di lingkungan terbuka. Aktivitas berjalan memberikan kesempatan kepada konseli untuk lebih rileks, mengurangi ketegangan, dan mengalihkan fokus dari situasi yang dirasakan mengancam selama proses konseling.

Berdasarkan hasil observasi, siswa tampak lebih mudah memulai percakapan ketika proses konseling dilakukan di luar ruangan. Kontak mata yang tidak berlangsung terus-menerus selama berjalan membuat konseli merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pengalaman pribadi. Selain itu, suasana alam dan aktivitas fisik ringan diduga berkontribusi terhadap penurunan ketegangan emosional sehingga komunikasi berlangsung lebih alami.

Dari perspektif psikologi kesehatan, aktivitas berjalan diketahui mampu meningkatkan produksi endorfin, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan respons fisiologis terhadap stres. Oleh karena itu, integrasi aktivitas fisik sederhana dengan komunikasi terapeutik menjadi salah satu keunggulan teknik *Walk and talk*. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada remaja yang cenderung menyukai aktivitas dinamis dibandingkan situasi formal di ruang konseling. Hal ini didukung oleh hasil uji coba terkontrol STRESSED (2024) pada remaja akhir usia 15–19 tahun yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik, termasuk aktivitas intensitas ringan seperti berjalan, berperan dalam meredam reaktivitas terhadap stresor, meskipun efeknya terhadap kadar kortisol memerlukan kajian lebih lanjut. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa integrasi aktivitas berjalan ke dalam proses konseling memiliki landasan empiris dalam menurunkan ketegangan fisiologis remaja.

Hasil penelitian memberikan beberapa implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pertama, guru BK dapat memanfaatkan panduan ini sebagai alternatif layanan preventif maupun kuratif bagi siswa yang mengalami *distress* ringan hingga sedang. Kehadiran konselor sebaya tidak dimaksudkan menggantikan peran konselor profesional, melainkan memperluas akses bantuan psikologis melalui dukungan teman sebaya yang telah memperoleh pelatihan.

Kedua, penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi layanan BK tidak selalu harus menggunakan teknologi digital. Pendekatan sederhana seperti berjalan bersama sambil melakukan komunikasi terapeutik ternyata mampu meningkatkan kenyamanan konseli. Hal ini menjadi alternatif yang relatif

mudah diterapkan karena tidak membutuhkan fasilitas khusus maupun biaya yang besar.

Ketiga, panduan yang dikembangkan dapat menjadi bagian dari program sekolah ramah psikologis (*psychologically safe school*). Melalui pelatihan konselor sebaya yang terstruktur, sekolah dapat membangun budaya saling mendukung antarsiswa sehingga berbagai permasalahan psikologis dapat dideteksi lebih dini sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Uji coba dilakukan hanya kepada tiga siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian pengembangan ini berfokus pada kelayakan produk sehingga belum menguji efektivitas panduan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol. Faktor-faktor lain yang memengaruhi *distress*, seperti kondisi keluarga, karakteristik kepribadian, maupun lingkungan sosial, juga belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta melakukan evaluasi keberlanjutan (*follow-up*) untuk mengetahui efektivitas jangka panjang penggunaan panduan konseling sebaya berbasis *Walk and talk*. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan versi digital dari panduan sehingga lebih mudah diakses oleh guru BK maupun konselor sebaya di berbagai satuan pendidikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan Panduan Konseling Sebaya Berbasis Teknik *Walk and talk* sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi *distress* pada siswa sekolah menengah atas. Pengembangan dilakukan menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Tahapan tersebut menghasilkan produk yang disusun secara sistematis, mulai dari landasan konseptual, prosedur pelaksanaan, hingga instrumen evaluasi yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling maupun konselor sebaya.

Hasil validasi menunjukkan bahwa panduan memiliki tingkat kelayakan yang baik berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling. Temuan tersebut menunjukkan bahwa produk telah memenuhi aspek isi, penyajian, kebahasaan, kegrafikan, serta kemanfaatan sehingga layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Implementasi terbatas juga memperlihatkan adanya penurunan rata-rata skor *distress* siswa setelah mengikuti layanan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa panduan memiliki potensi dalam membantu siswa mengelola tekanan psikologis melalui hubungan sebaya yang lebih hangat, fleksibel, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, implementasi produk masih dilakukan pada uji coba terbatas sehingga jumlah subjek penelitian

relatif sedikit dan belum mewakili populasi siswa secara luas. Kedua, penelitian ini berfokus pada pengembangan produk sehingga belum menguji efektivitas panduan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol. Ketiga, penelitian belum mengevaluasi keberlanjutan dampak layanan dalam jangka panjang sehingga perubahan *distress* siswa setelah beberapa minggu atau beberapa bulan belum dapat diketahui.

Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain eksperimen, melibatkan sampel yang lebih besar, serta melakukan pengukuran follow-up agar diperoleh bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas panduan. Dengan demikian, panduan yang dikembangkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan media layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga memperkaya alternatif intervensi preventif dan kuratif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah.

Saran

Saran kepada guru BK

Bagi guru bimbingan dan konseling, panduan ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pelaksanaan layanan responsif, khususnya bagi siswa yang mengalami *distress* ringan hingga sedang. Pendekatan konseling sebaya berbasis teknik *Walk and talk* mampu menciptakan suasana layanan yang lebih fleksibel sehingga dapat meningkatkan keterbukaan siswa selama proses konseling.

Saran kepada konselor sebaya

Konselor sebaya diharapkan terus mengembangkan keterampilan dasar konseling, khususnya kemampuan membangun hubungan, mendengarkan aktif, memahami permasalahan konseli, dan menjaga fokus pembahasan agar proses konseling berjalan lebih optimal.

Saran kepada sekolah

Bagi sekolah, hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program konselor sebaya sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental peserta didik. Keberadaan konselor sebaya yang memperoleh pelatihan secara terstruktur diharapkan mampu memperluas akses bantuan psikologis bagi siswa.

Saran kepada penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, produk yang dikembangkan dapat dijadikan dasar penelitian eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga efektivitas panduan dapat dibuktikan melalui analisis statistik inferensial. Selain itu, pengembangan media digital maupun aplikasi pendamping juga menjadi peluang penelitian lanjutan yang relevan dengan perkembangan teknologi pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Cahyaningrum, N. F., Harkina, P., & Sandayanti, V. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan agresivitas pada remaja. *Jurnal Talenta Mahasiswa*.
- Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>

- Greenleaf, A. T., Williams, J. M., Leibsohn, J., & Walther, B. (2023). "Put on your walking shoes": A phenomenological study of clients' experience of walk and talk therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 19(3). <https://doi.org/10.1080/15401383.2023.2247318>
- Gumilang, G. S. (2020). Using solution focused brief counseling to reduce anxiety in facing the examination vocational high school students. *International Research Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(3), 1–14.
- Hanggara, G. S., Irawan, R. H., Indrawati, E. M., Badaruzzaman, A., & Prasetyo, A. B. (2022). Pendekatan-pendekatan untuk meningkatkan resiliensi pasca pandemi Covid-19. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*.
- Ibandiyah, I. Z., & Hasanah, M. (2021). Efektivitas layanan konseling sebaya (peer counseling) untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 89–99. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.103>
- Khotijah, L. N., Sholikhin, R., & Lestari, N. I. W. (2023). Konseling sebaya untuk meningkatkan resiliensi remaja dan relevansinya dengan pemikiran Imam Al Ghazali. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(2), 111–130. <https://doi.org/10.32923/couns.v3i2.3896>
- Morillo-Sarto, H., Torres-Vallejos, J., Usán, P., Barrada, J. R., & Juarros-Basterretxea, J. (2025). The impact of social media disorder, family functioning, and community social disorder on adolescents' psychological distress: The mediating role of intolerance to uncertainty. *Children*, 12(7), 861. <https://doi.org/10.3390/children12070861>
- Murphy, A., et al. (2024). A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.23090>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prince-Llewellyn, H., & McCarthy, P. (2025). Walking and talking for well-being: Exploring the effectiveness of walk and talk therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.12847>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2023). Efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan mental remaja panti asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173.
- Revell, S., & McLeod, J. (2017). Therapists' experience of walk and talk therapy: A descriptive phenomenological study. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 19(3), 267–289. <https://doi.org/10.1080/13642537.2017.1348377>
- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>