

Pelatihan Pelatih (*Training of Trainers*) Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Self-Efficacy

Training of Trainers for Peer Counselors to Improve Emotion Regulation and Self-Efficacy

Rahelda Defanti^(1*) & Fivi Nurwianti⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: rahelda.defanti@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja, baik di Indonesia maupun global, semakin memprihatinkan, dengan prevalensi gangguan mental yang tinggi, seperti depresi. Pendekatan konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, membangun konsep diri, dan mengurangi perilaku berisiko. Namun, keberhasilan metode ini sangat bergantung pada pelatihan yang mampu meningkatkan *self-efficacy* dan regulasi emosi konselor sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pelatihan dalam meningkatkan *self-efficacy* dan regulasi emosi pelatih konselor sebaya. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental. Partisipan penelitian ini terdiri dari 10 orang mahasiswa fakultas psikologi yang mendaftar untuk program menjadi pelatih konselor sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini mampu meningkatkan *self-efficacy* dari partisipan secara signifikan dan tidak berdampak signifikan pada regulasi emosi partisipan. Temuan dari penelitian ini dapat menekankan rangkaian pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pelatih konselor sebaya yang efektif, khususnya untuk kalangan remaja. Dengan meningkatkan pelatih yang memiliki kemampuan tersebut, program konseling sebaya diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Konselor Sebaya; Pelatihan; Regulasi Emosi; Remaja; *Self-Efficacy*.

Abstract

Adolescent mental health is a growing concern in Indonesia and globally, with depression being a prevalent mental disorder. Peer counselling approaches are effective in improving mental well-being, building self-concept, and reducing risky behaviours. Training that enhances peer counsellors' self-efficacy and emotion regulation is crucial for the success of this method. This study set out to measure the impact of a training of trainer on the self-efficacy and emotion regulation of peer counsellor trainers. The study used a quasi-experimental method, with 10 psychology students enrolled in the programme to become peer counsellor trainers. The results of this study showed that the training significantly increased the participants' self-efficacy and had no significant impact on their emotion regulation. The findings emphasise the efficacy of this training series in developing effective peer counsellor trainers, particularly for adolescents. The study indicates that increasing the number of capable trainers will positively impact adolescents' mental health through enhanced peer counselling programmes.

Keywords: Peer Counselor; Training; Emotion Regulation; Adolescence; *Self-Efficacy*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.599>

Rekomendasi mensitasi :

Defanti, R. & Nurwianti, F. (2024), Pelatihan Pelatih (*Training of Trainers*) Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Self-Efficacy. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1116-1123.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting, baik di Indonesia maupun global. Survei I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dalam setahun terakhir, setara dengan 15,5 juta remaja. Selain itu, 1 dari 20 remaja memenuhi kriteria gangguan mental tertentu, yaitu sekitar 2,45 juta individu. Secara global, WHO (2021) melaporkan bahwa 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi menjadi gangguan paling umum (WHO, 2021).

Masa remaja merupakan fase perkembangan dengan banyak tekanan, termasuk ekspektasi sosial dan paparan teknologi. Tekanan ini sering memengaruhi kesehatan mental remaja secara negatif, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan perilaku adiksi (Hamilton et al., 2020). Penelitian Zhang et al. (2023) menemukan bahwa siswa sekolah menengah menunjukkan kecenderungan depresif yang signifikan, terutama pada anak kelas satu sekolah menengah.

Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental remaja. Sayangnya, di Indonesia, bullying masih menjadi masalah signifikan. Riset Kementerian Pendidikan (2022) mencatat bahwa 36% siswa rentan mengalami *bullying*, dan 41,34% siswa kelas 8 mengaku pernah menjadi korban (Statista, 2023). Lingkungan yang kurang suportif dapat menghambat perkembangan psikologis remaja dan meningkatkan risiko gangguan mental (Pengpid & Peltzer, 2018).

Stigma terhadap kesehatan mental juga menjadi hambatan utama. INACMS

(2022) menemukan bahwa hanya 2,6% remaja di Indonesia yang mencari bantuan profesional saat menghadapi masalah psikologis. Stigma ini terkait dengan kurangnya pengetahuan dan dukungan sosial (Matuschka et al., 2021; Radez et al., 2021). Dalam situasi ini, pendekatan dukungan sebaya terbukti efektif membantu remaja mengatasi hambatan ini (Richard et al., 2022).

Konseling sebaya menjadi solusi yang menjanjikan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini memungkinkan remaja berbagi dengan teman sebaya yang cenderung lebih memahami kondisi mereka (Rosenqvist, 2017). Konseling sebaya terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan perilaku berisiko seperti penggunaan zat terlarang (Kohls et al., 2018; Mason et al., 2015).

Keberhasilan konseling sebaya sangat bergantung pada pelatihan yang baik. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* dan regulasi emosi konselor sebaya. *Self-efficacy* memungkinkan konselor percaya diri dalam menerapkan keterampilan baru, sementara regulasi emosi membantu menciptakan lingkungan konseling yang positif (Bandura, 1977; Safran & Muran, 2006).

Pelatihan yang efektif menggunakan berbagai metode, seperti pengalaman langsung (*mastery experiences*), modeling, dan umpan balik positif (Bandura, 1977; Feist et al., 2018). *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan konselor sebaya mendukung teman mereka dengan lebih baik, tetap termotivasi menghadapi tantangan, dan mengatasi masalah psikologis dengan lebih percaya diri (Mullen et al., 2015).

Selain *self-efficacy*, regulasi emosi menjadi kunci keberhasilan pelatihan konselor sebaya. Strategi seperti *cognitive reappraisal* membantu konselor merespons tantangan secara adaptif, sementara *expressive suppression* dapat menghambat komunikasi yang efektif (Gross, 1998; Balzarotti et al., 2017). Dengan meningkatkan kedua aspek ini, konseling sebaya dapat memberikan manfaat optimal dalam mendukung kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan *self-efficacy* dan regulasi emosi pada pelatih konselor sebaya melalui pelatihan yang dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan mengenai keterampilan yang harus dikuasai sebagai pelatih konselor sebaya pada kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang dilakukan adalah kuasi eksperimental. Peneliti juga melakukan pengukuran *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Penelitian ini melibatkan Partisipan sudah mendaftar terlebih dahulu dalam program Sekolah Sehat Jiwa, yakni program yang dikelola oleh Fakultas Psikologi dan didanai oleh Kementerian Pendidikan. Program ini merupakan program Kampus Merdeka. Program ini memberikan pengalaman mahasiswa untuk menjadi pelatih konselor sebaya nantinya pada siswa SMP. Total partisipan adalah 10 orang mahasiswa fakultas psikologi Universitas Indonesia (n Perempuan = 8; n laki-laki= 2) dengan rentang usia 19 – 22 tahun (M = 20,4; SD = 1,07).

Penelitian ini merupakan pelatihan yang bertujuan untuk menekankan keterampilan menjadi seorang konselor. Peneliti memutuskan untuk mengadaptasi modul dari Hendrati & Ratnasari (2024) dan buku karya Hill (2014) sebagai dasar penyusunan program pelatihan. Berikut rancangan modul pelatihan dilampirkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rancangan Pelatihan

Sesi	Materi	Kegiatan
1	Perkenalan dan Pemahaman Mengenai Diri Sendiri dan Emosi	Pemberian materi konseling sebaya, memahami diri dan emosi, kesehatan mental
2	Mengelola emosi	Materi regulasi emosi: <i>attention deployment</i> , <i>cognitive appraisal</i> , <i>response modulation</i>
3	Teknik Mendengar Aktif dan Empati	Materi observasi, Materi mendengar aktif, Materi mengajukan pertanyaan
4	Teknik Pemecahan Masalah	Materi relaksasi, latihan relaksasi, materi teknik dua kolom dan latihan
5	Praktik dan Modelling Konseling	Modelling konseling oleh fasilitator, Praktik konseling

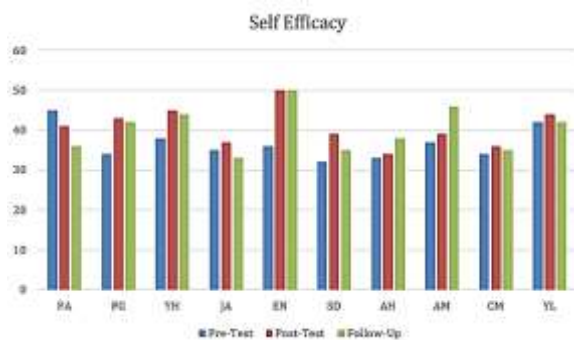
Pada penelitian ini, alat ukur yang akan digunakan yakni GSES (Global Self Efficacy Scale) oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) dan ERQ (Emotional Regulation Questionnaire) oleh Gross & John (2003). Kedua alat ukur tersebut terdiri dari 10 item dan sudah pernah diadaptasi ke Bahasa Indonesia sehingga sudah cukup sesuai dengan kondisi dan budaya di Indonesia.

Setiap sesi akan dipimpin oleh satu fasilitator dan dibantu co-fasilitator. Sesi akan disertai dengan beberapa aktivitas seperti materi, *ice breaking*, *roleplay*, diskusi interaktif, pengisian *worksheet* oleh partisipan serta praktik konseling oleh partisipan. Dalam penelitian ini data dianalisis dengan metode *repeated*

measure ANOVA. Data yang diukur berdasarkan tiga titik waktu pengukuran (*pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*). Hal ini dilakukan untuk lebih melihat perubahan pada *self-efficacy* dan regulasi emosi partisipan. Proses analisis statistik dilakukan dengan aplikasi SPSS Versi 25. Selain kuantitatif, data juga akan diolah secara kualitatif.

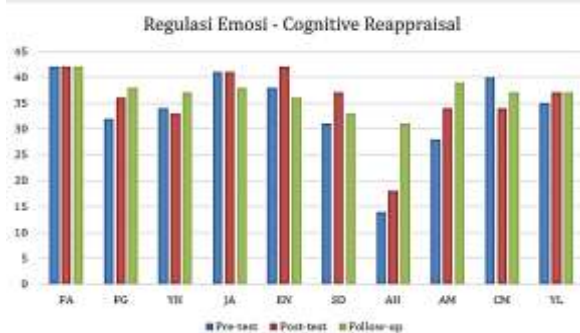
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan membandingkan rata-rata skor variabel yang diukur ditemukan bahwa rata-rata skor untuk variabel *self-efficacy* mengalami peningkatan.

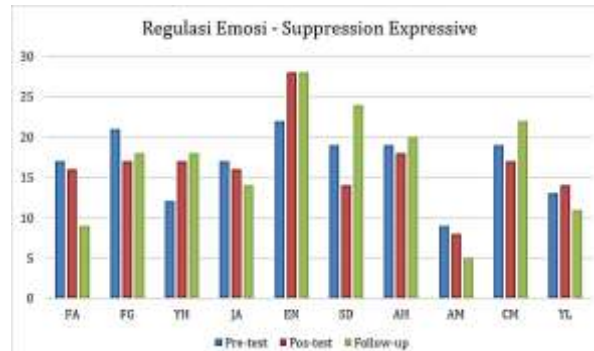


Grafik 1. Skor *Self-Efficacy* Partisipan

Untuk variabel regulasi emosi *cognitive reappraisal* Sebagian besar individu menunjukkan peningkatan skor setelah pelatihan (*Post-test*). Sedangkan untuk regulasi emosi *suppression expressive*, Secara umum, mayoritas partisipan mampu menurunkan penggunaan *suppression*.



Grafik 2. Skor Regulasi Emosi - Cognitive Reappraisal



Grafik 3. Skor Regulasi Emosi - Suppression Expressive

Melalui analisis ANOVA dari masing-masing variabel, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada *self efficacy* dari ketiga titik pengambilan tes yakni *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*, $F(2, 18) = 3.74$, $p = .044$. Lalu, perbandingan rata-rata antar titik waktu juga dilakukan dengan *pairwise comparison*. Ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*, $p = 0,028$. Namun tidak ditemukan perbedaan signifikan untuk *post-test* dengan *follow-up*. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan untuk pelatih memberikan peningkatan *self efficacy* setelah mengikuti pelatihan namun *self efficacy* cenderung tidak ada perubahan karena tidak ada perubahan signifikan.

Analisis ANOVA untuk ERQ dibagi menjadi 2 skala yakni *cognitive reappraisal* dan *suppression expressive*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada *cognitive reappraisal* dari ketiga titik pengambilan tes yakni *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Sama juga halnya dengan skalan *suppression expressive* dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan.

Selain analisis kuantitatif, penelitian ini juga melakukan analisis kualitatif terkait pengalamannya

mengikuti pelatihan ini. Analisis kualitatif juga dilakukan kepada seluruh peserta. FA menunjukkan sikap terbuka dan antusias sejak awal pelatihan, aktif menjawab pertanyaan fasilitator, dan memberikan masukan terkait materi. Selama sesi, ia menunjukkan kemampuan konseling yang baik, termasuk active listening dan attending behavior, serta merasa lebih percaya diri di akhir pelatihan, meningkatkan penilaiannya dari 7 menjadi 8 dalam kemampuan sebagai pelatih. Untuk peserta FG awalnya pendiam namun selalu memperhatikan, dan saat praktik konseling, ia aktif dan menunjukkan kemampuan konseling yang baik. Di akhir pelatihan, ia meningkatkan penilaiannya dari 5 menjadi 7, merasa lebih mampu menyampaikan materi dan dapat menyebutkan semua kemampuan yang dipelajari. Selanjutnya YH ceria dan antusias sejak awal, sering memberi arahan kepada teman-temannya, serta aktif menjawab dan memberikan masukan selama sesi. Di akhir pelatihan, ia menilai dirinya meningkat dari 7 menjadi 8, merasa lebih siap mengajar, dan mampu menyebutkan semua kemampuan yang dipelajari. JA cenderung pendiam dan merasa kurang siap untuk berinteraksi dengan anak SMP, memberikan penilaian 5 tentang kemampuannya. Namun, ia menunjukkan perhatian aktif, menyelesaikan tugas dengan baik, dan merasa lebih siap menjadi pelatih, dengan penilaian 7 di akhir pelatihan. Selanjutnya EN merasa cukup siap dengan kemampuan pelatihan, memberikan penilaian 7, dan merasa mampu menyampaikan materi kepada anak SMP. Ia menjalani peran dengan lancar, mengajukan pertanyaan dengan percaya diri, dan menunjukkan

pemahaman baik tentang kemampuan konselor sebaya, dengan penilaian 8 di akhir pelatihan. SD menunjukkan sikap antusias dan riang selama pelatihan, dengan kemampuan yang baik dalam regulasi emosi dan praktik konseling. Ia merasa siap untuk menjadi pelatih dengan penilaian 8 di akhir pelatihan dan mampu menyebutkan semua kemampuan konselor sebaya yang dipelajari. AH adalah peserta yang pendiam namun asertif saat menyampaikan kebingungannya, merasa cukup siap dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menjadi pelatih. Di akhir pelatihan, ia menilai dirinya mampu dengan angka 8 dan dapat menyebutkan semua kemampuan konselor sebaya yang dipelajari.

Berdasarkan pelatihan pelatih konselor sebaya yang dilakukan, terdapat peningkatan self efficacy dari partisipan. Dalam pelatihan ini, berbagai teknik penyampaian materi dilakukan seperti roleplay, diskusi terbuka dan ceramah, modelling fasilitator. Setelah mendapatkan materi dari pemaparan fasilitator, peserta juga diberikan ruang untuk memberikan pendapat atau mencoba praktik melalui roleplay. Untuk mendukung efektivitas pelatihan, dibutuhkan adanya penggabungan metode belajar ceramah, diskusi serta roleplay (Kizi, 2023). Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa metode pengajaran roleplay efektif meningkatkan self efficacy dari peserta (Kurmalasari & Dimas, 2024). Melalui roleplay, peserta tidak hanya diberikan satu skenario tertentu tetapi diberikan kesempatan untuk bertindak seolah-olah situasi tersebut terjadi di kehidupan nyata (Schick, 2008). Pelatihan ini juga dilengkapi dengan modelling dari

fasilitator dengan tujuan memberikan gambaran cara memberikan pertanyaan hingga attending behavior dari konselor ke klien. Proses belajar yang dialami peserta dalam pelatihan ini termasuk mengobservasi modelling yang dilakukan fasilitator lalu mencoba menerapkannya dalam praktik roleplay. Hal ini sesuai dengan teori Social Learning Theory dari Bandura (dalam Feist et al., 2018) yang membahas bahwa proses pembelajaran individu diawali dengan mengobservasi orang lain lalu mencobanya sendiri. Dalam beberapa aspek, teknik modelling berhasil meningkatkan self efficacy individu (Herdian & Yendi, 2019). Melalui modelling, individu mendapat informasi baru, mengobservasi kemampuan atau perilaku (Salisu & Ransom, 2014).

Peningkatan rata-rata skor self efficacy dari pre-test ke post-test juga terlihat dari penelitian ini. Ketika penambahan rata-rata skor terjadi dari pre-test ke post-test maka ada indikasi potensi peningkatan kemampuan yang tentu dipengaruhi beberapa faktor lain (Stratton, 2019). Hal ini juga terlihat ketika Ketika ditanyakan secara personal, partisipan merasa pelatihan ini cukup membantu memberikan pengetahuan tambahan mengenai materi konselor sebaya sehingga kebanyakan dari mereka merasa lebih percaya diri untuk menyampaikan materinya. Keadaan seluruh partisipan yang adalah mahasiswa psikologi juga mempengaruhi hasil ini. Partisipan sudah pernah menerima beberapa materi di kelas terdahulu sehingga dengan adanya pelatihan ini semakin memperkuat percaya diri mengenai materi ini.

Melalui penelitian ini, didapatkan bahwa skor regulasi emosi peserta untuk skala cognitive reappraisal dan skala expressive suppression tidak menunjukkan signifikansi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh durasi sesi pelatihan yang singkat, sehingga peserta tidak memiliki cukup waktu untuk menginternalisasi atau mengimplementasikan strategi regulasi emosi cognitive reappraisal. Menurut Denny & Ochsner (2014), untuk melihat perubahan strategi regulasi emosi individu, diperlukan pelatihan yang dilakukan secara berulang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah tidak adanya pertanyaan tertulis terkait pengetahuan mengenai keterampilan yang diajarkan selama pelatihan. Pengetahuan tentang kemampuan konselor sebaya hanya diukur secara lisan, yang berarti tidak ada data kuantitatif yang dapat digunakan untuk memperkuat temuan secara statistik. Hal ini tentu membatasi kemampuan untuk menganalisis secara lebih mendalam dampak dari pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan partisipan. Selain itu, keterbatasan lainnya adalah kurangnya penugasan atau tugas rumah yang dapat membantu peserta mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari di luar sesi pelatihan, sehingga pembelajaran yang terjadi lebih bersifat terbatas pada waktu pelatihan itu sendiri. Evaluasi terhadap worksheet yang diberikan juga belum cukup mendalam, sehingga tidak memberikan gambaran yang komprehensif tentang sejauh mana peserta benar-benar memahami dan menguasai materi yang telah disampaikan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan *self-efficacy* secara signifikan pada partisipan yang bertugas sebagai pelatih konselor sebaya. Peserta juga merasa kemampuan mereka meningkat, sehingga dapat membantu mereka mendukung program konselor sebaya di sekolah. Namun, secara keseluruhan, pelatihan ini tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap regulasi emosi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Program Sekolah Sehat Jiwa dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan atas dukungan pendanaan yang diberikan. Bantuan yang diberikan telah membantu jalannya penelitian ini sejak tahap persiapan hingga seluruh rangkaian pelaksanaan pelatihan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada dosen, partisipan serta pihak lain yang membantu seluruh rangkaian pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balzarotti, S., Chiarella, V., & Ciceri, M. R. (2017). Individual Differences in Cognitive Reappraisal Predict Emotional Experience Prior to Achievement Situations. *Journal of Individual Differences*, 38(3), 144–154. <https://doi.org/10.1027/16140001/a000231>
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy Theory of Behavioral Change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287–310. <https://doi.org/10.1007/bf01663995>
- Caporale-Berkowitz, N. A. (2020). Let's teach peer support skills to all college students: Here's how and why. *Journal of American College Health*, 1–5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841775>
- Daddona, M. F. (2011). Peer educators responding to students with mental health issues. *New Directions for Student Services*, 2011(133), 29–39. <https://doi.org/10.1002/ss.382>
- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (2014). Behavioral effects of longitudinal training in cognitive reappraisal. *Emotion*, 14(2), 425–433. <https://doi.org/10.1037/a0035276>
- Egbochuku, E. O., & Aihie, N. O. (2009). Peer Group Counselling and School Influence on Adolescents' Self-Concept. *Journal of Instructional Psychology*, 36(1), 3–12.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). Mcgraw-Hill Education.
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey: Laporan penelitian*. Indonesian Institute of Mental Health Research.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362
- Hamilton, J. L., Coulter, R. W. S., & Radovic, A. (2020). Mental health benefits and opportunities. *Technology and Adolescent Health*, 305–345. <https://doi.org/10.1016/b978012817319-0.00013-x>
- Hendrati, T. M. W., & Ratnasari, Y. (2024). Pengembangan Modul Pelatihan Konselor Sebaya bagi Mahasiswa di Usia Emerging Adulthood. *Psyche 165 Journal*, 17(3). <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.377>
- Herdian, A. H., & Yendi, F. M. (2019). Teknik Modelling: Sebuah Alternatif dalam Peningkatan Self Efficacy Akademik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 89. <https://doi.org/10.23916/08412011>
- Hill, C. E. (2014). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*
- Kohls, E., Hug, J., Stahl, M., Driessen, P., Roemer, C., Wollschlaeger, E., Moldenhauer, K., & Rummel-Kluge, C. (2018). Peer counseling in depression care: A pilot study in a psychiatric inpatient setting. *Psychiatry Research*, 270, 698–704. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.058>
- Kurmalasari, A., & Dimas. (2024). Efektivitas Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Sman 4 Sidoarjo. *Ristekdik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 227–227.

- <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2024.V9i2.227-236>
- Mason, M., Light, J., Campbell, L., Keyser-Marcus, L., Crewe, S., Way, T., Saunders, H., King, L., Zaharakis, N. M., & McHenry, C. (2015). Peer Network Counseling with Urban Adolescents: A Randomized Controlled Trial with Moderate Substance Users. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 58, 16-24. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2015.06.013>
- Matuschka, L. K., Scott, J. G., Campbell, M. A., Lawrence, D., Zubrick, S. R., Bartlett, J. & Thomas, H. J. (2021). Correlates of Help-Seeking Behaviour in Adolescents Who Experience Bullying Victimization. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00090-x>
- Mullen, P. R., Uwmahoro, O., Blount, A. J., & Lambie, G. W. (2015). Development of Counseling Students' Self-Efficacy During Preparation and Training. *The Professional Counselor*, 5(1), 175-184. <https://doi.org/10.15241/prm.5.1.175>
- Musurmon kizi, S. D. (2023). Modern Approaches And Innovative Teaching Models. *Teaching Foreign Languages In The Context Of Sustainable Development: Best Practices, Problems And Opportunities*, 189-193. <https://doi.org/10.37547/geo-36>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why Do Children and Adolescents (not) Seek and Access Professional Help for Their Mental Health problems? a Systematic Review of Quantitative and Qualitative Studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183-211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12(8), e061336. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Rosenqvist, E. (2017). Two Functions of Peer Influence on Upper-secondary Education Application Behavior. *Sociology of Education*, 91(1), 72-89. <https://doi.org/10.1177/0038040717746113>
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2006). Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(3), 286-291. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.3.286>
- Salisu, A., & Ransom, E. N. (2014). The Role of Modeling towards Impacting Quality Education. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 32(2300 2697), 54-61. <https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.32.54>
- Schick, L. (2008). Breaking frame in a role-play simulation: A language socialization perspective. *Simulation & Gaming*, 39(2), 184-197. <https://doi.org/10.1177/1046878107310607>
- Stratton, S. J. (2019). Quasi-Experimental Design (Pre-Test and Post-Test Studies) in Prehospital and Disaster Research. *Prehospital and Disaster Medicine*, 34(6), 573-574. <https://doi.org/10.1017/s1049023x19005053>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Wang, Y., Chen, M., & Lee, J. H. (2019). Adolescents' Social Norms across Family, Peer, and School Settings: Linking Social Norm Profiles to Adolescent Risky Health Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 935-948. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00984-6>
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>