

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING OLEH SEBAYA '*WALK
AND TALK*' SEBAGAI ALTERNATIF MENGURANGI *DISTRESS*
PADA SISWA SMAN 3 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan Dan Konseling



OLEH :

SHEYLA LATHIFAH

NPM. 22.1.40.10.006

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SHEYLA LATHIFAH

NPM. 22.1.40.10.006

Judul:

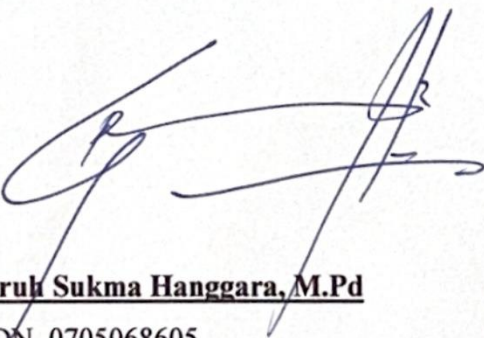
PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING OLEH SEBAYA '*WALK AND TALK*' SEBAGAI ALTERNATIF MENGURANGI *DISTRESS* PADA SISWA SMAN 3 KEDIRI

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi
Bimbingan dan Konseling FKIP UNP PGRI Kediri

Tanggal : 03 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
NIDN. 0705068605



Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0728038306

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:
SHEYLA LATHIFAH
NPM. 22.1.40.10.006

Judul:

PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING OLEH SEBAYA '*WALK AND TALK*' SEBAGAI ALTERNATIF MENGURANGI *DISTRESS*
PADA SISWA SMAN 3 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal:.....16 Juli 2026.....

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 1. Ketua | : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd |
| 2. Penguji I | : Galang Surya Gumilang, M.Pd |
| 3. Penguji II | : Dr. Vivi Ratnawati, S.pd., M.Psi |



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN. 0024086901

LEMBAR MOTO

“ Jika lelah kau boleh singgah, tetapi menyerah bukanlah pilihan bagi jiwa yang telah berjuang sejauh ini. Aku memulai semua dengan tulus dan berharap sebuah akhir yang bagus. Katanya tidak semua yang dimulai dari salah itu berakhir salah”

Kupercayakan semua kepada tuhan karena “ Allah SWT. tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah SWT berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

PERSEMBAHAN

“ Kupersembahkan karya tulis yang mungkin tidak terlalu indah, kepada orang tua saya yang tidak pernah lelah mengusahakan yang terbaik untuk anaknya yang paling cantik. Mba Nana dan Mas Danang terimakasih untuk selalu berusaha jadi orang tua yang terbaik untuk anakmu yang belum tentu jadi anak baik. Karya tulis ini untuk kalian sebagai pembuktian keberhasilan kalian sebagai orang tua meskipun tidak pernah merasakan pendidikan yang sama. Dari pembuktianku ini semoga orang-orang mengerti peribahasa ‘tidak peduli dari mana asalmu tumbuh bibit yang baik akan menghasilkan buah yang baik’.”

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Sheyla Lathifah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Ngawi, 10 Maret 2004
NPM : 22.1.40.10.006
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Juli 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and orange postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METRAI', and 'TEMPEL'. A serial number 'D561BAOX125082923' is visible at the bottom of the stamp.

SHEYLA LATHIFAH

NPM. 22.1.40.10.006

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Guruh Sukma Hanggara, M.Pd selaku dosen pembimbing satu yang telah mendukung dan menyemangati penulis selama menulis skripsi ini
4. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Kaprodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri dan juga dosen pembimbing 2 yang telah membantu penulis untuk menyusun skripsi ini agar menjadi karya tulis yang baik.
5. Bapak dan Ibu, Mamah, adik adik saya, serta keluarga, dan semua orang yang selalu mendukung, mendoakan, menyemangati, memberi kasih sayang dan memotivasi dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
6. Sahabat sahabat saya terutama Putri Melysa yang sudah membantu penulis ketika stress dalam penyusunan skripsi ini, sahabat Jablay Problmatik (Senia, Alyn, Vina, Tanti) yang sudah kebersamaian penulis dari awal PKKMB hingga berakhirnya masa kuliah penulis, kepada kakak Ilma Fatdhila Putri yang senantiasa siaga ketika penulis membutuhkan tempat untuk bercerita, Sahabat BURONAN WARGA yang sudah kebersamaian penulis sedari kecil dan memberi semangat ketika penulis hampir menyerah, manusia unik dengan seluruh *word of affirmation*-nya yang membuat hal hal positif selalu menghampiri penulis, dan seluruh teman teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
7. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada seseorang yang telah kebersamaian penulis selama perjalanan studi penulis, bahkan ketika sudah tidak bersama masih tetap memberi semangat untuk menuntaskan semua usaha yang sudah

penulis mulai. Meskipun kini berjalan di jalur yang berbeda, namun kenangan dan doa terbaik untukmu akan selalu penulis bawa dalam menyelesaikan perjalanan ini.

8. Terimakasih untuk laki laki yang saat ini sedang membersamai penulis, meskipun kehadirannya sering membawa luka, namun penulis rasa kebahagiaan yang dihidirkannya lebih banyak dari luka yang ada.
9. Terimakasih untuk setiap sudut kota Ngawi, Jogja, Kediri, dan Tulungagung yang menjadi tempat singgah selama penulisan karya tulis ini.
10. Serta pihak lain baik yang terlibat langsung ataupun tidak langsung selama penyusunan karya tulis ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 16 Juli 2026

SHEYLA LATHIFAH

NPM. 22.1.40.10.006

RINGKASAN

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

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami *distress*, namun belum memanfaatkan layanan konseling secara optimal karena kurang nyaman dengan konseling formal, adanya stigma negatif terhadap layanan bimbingan dan konseling, serta kebutuhan akan layanan yang lebih fleksibel dan sesuai dengan karakteristik remaja. Di sisi lain, siswa cenderung lebih terbuka kepada teman sebaya ketika menghadapi permasalahan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengembangkan Buku Panduan Konseling Sebaya Teknik *Walk and Talk* sebagai alternatif layanan untuk membantu mengurangi *distress* pada siswa SMAN 3 Kota Kediri.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menghasilkan Buku Panduan Konseling Sebaya Teknik *Walk and Talk*, (2) mengetahui tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling, serta (3) mengetahui potensi penggunaan panduan dalam membantu mengurangi *distress* siswa. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, angket analisis kebutuhan, angket validasi ahli, serta angket skala *distress* pada tahap *pretest* dan *posttest*. Analisis kelayakan produk menggunakan indeks validitas Aiken's V, sedangkan hasil uji coba dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan skor *distress*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Buku Panduan Konseling Sebaya Teknik *Walk and Talk* dinyatakan layak digunakan dengan nilai validitas Aiken's V sebesar 0,68 (ahli materi), 0,82 (ahli media), dan 0,83 (praktisi). Uji coba terbatas terhadap tiga siswa menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *distress* dari 101,67 pada *pretest* menjadi 50,00 pada *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan dan berpotensi membantu mengurangi *distress* siswa.

Implikasi penelitian ini adalah tersedianya panduan yang sistematis, praktis, dan sesuai dengan karakteristik remaja sebagai alternatif pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah melalui konseling sebaya dengan teknik *Walk and Talk*. Disarankan agar guru bimbingan dan konseling memanfaatkan panduan ini sebagai salah satu alternatif layanan, serta penelitian selanjutnya melakukan uji efektivitas pada jumlah subjek yang lebih besar menggunakan desain eksperimen agar diperoleh bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas produk.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA.....	vi
RINGKASAN.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	13
1. <i>Distress</i>	13
2. Konseling Sebaya	24
3. Teknik <i>Walk and talk</i> dalam Konseling	30
C. Kerangka Berfikir.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Model/Pendekatan Pengembangan	42
B. Prosedur Pengembangan.....	43
1. Analysis (Analisi)	44
2. Design (Perancangan)	44
3. Development (Pengembangan)	45
4. Implementation (Implementasi)	45
5. Evaluation (Evaluasi).....	45

C. Desain Pengembangan.....	46
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
1. Tempat Penelitian	47
2. Waktu Penelitian.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data	56
H. Metode, Uji Coba, Validitas Produk.....	58
1. Metode Penelitian	58
2. Uji Coba Produk.....	59
3. Validasi Produk.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Data Produk Hasil Pengembangan.....	62
1. Spesifikasi dan deskripsi produk	62
2. Proses pengembangan produk.....	71
B. Data Uji Coba	73
C. Analisis Data.....	76
1. Analisis data uji ahli	76
2. Analisis data uji coba ke sampel siswa	80
D. Revisi Produk.....	84
E. Kajian Produk Akhir.....	86
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Desain Pengembangan.....	46
3.2 : Kisi-Kisi Angket Ahli Materi.....	49
3.3 : Kisi kisi Angket Ahli Media	50
3.4 : Kisi kisi Angket Praktisi.....	51
3.5 : Kisi-Kisi Skala Distress	52
3.6 : Interpretasi Umum Nilai Aiken's V	52
4.1 : Spesifikasi dan deskripsi produk	62
4.2 : Data hasil validitas media.....	74
4.3 : Data hasil validitas materi	75
4.4 : Data hasil validitas praktisi.....	76
4.5 : Perbandingan Skor Distress Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling Sebaya	83
4.6 : Revisi Produk	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Kerangka Berfikir	41
4.1 : Sampul Depan Buku	64
4.2 : Lembar Kata Pengantar	65
4.3 : Sampel Lembar Daftar Isi	65
4.4 : Sampel Lembar Bab I Pendahuluan	66
4.5 : Sampel Lembar Bab II Konsep Distress	66
4.6 : Sampel Lembar Bab III Konseling Oleh Sebaya	67
4.7 : Sampel Lembar Bab IV Teknik Walk and talk	67
4.8 : Sampel Lembar Bab V Hubungan Konseling Oleh Sebaya dan Teknik Walk and talk Dalam Menyelesaikan Masalah Distress Siswa	68
4.9 : Sampel Lembar Bab VI Panduan Pelaksanaan Konseling Oleh Sebaya 'Walk and talk'	68
4.10 : Sampel Lembar Bab VII Evaluasi	69
4.11 : Sampel Lembar Bab VIII Lampiran	69
4.12 : Sampel Lembar Bab IX Penutup	70
4.13 : Sampel Lembar Daftar Pustaka	70
4.14 : Sampel Lembar Catatan Diri	71
4.15 : Lembar Sampul Belakang	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Pengantar Penelitian dan Balasan	99
2 : Kartu Bimbingan	101
3 : Angket Validasi Ahli Materi.	103
4 : Angket Validasi Ahli Media	113
5 : Angket Validasi Ahli Praktisi	123
6 : Data Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Distress</i>	133
7 : Skala <i>Distress</i> Sebelum Konseling	135
8 : Skala <i>Distress</i> Sesudah Konseling	141
9 : Data Skala <i>Distress Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	147
10 : Lembar Observasi Uji Sampel Siswa	148
11 : Dokumentasi	160
12 : Surat Keterangan Similarity PPI	160
13 : Buku Panduan Konseling Oleh Sebaya ' <i>Walk and Talk</i> '	161
14 : Hasil Cek Similarity	287

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Zuwana, (2025), Tekanan psikologis yang dialami Siswa Siswi dapat bersumber dari berbagai aspek, antara lain tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta paparan media sosial yang berlebihan. Interaksi di media sosial sering kali menampilkan standar kehidupan yang ideal dan tidak realistis, sehingga memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu, budaya perbandingan sosial (*social comparison*) yang tinggi dapat memicu kecemasan, rendahnya harga diri, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di hadapan orang lain. Kondisi ini secara tidak langsung memperbesar potensi munculnya masalah kesehatan mental pada remaja (Nayla, M. R. 2023).

Salah satu bentuk permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh Siswa Siswi adalah *distress*. *Distress* merupakan bentuk stres negatif yang terjadi ketika individu tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan yang dihadapinya, *Distress* berbeda dengan *eustress* yang bersifat positif, karena *distress* justru berdampak pada penurunan fungsi psikologis individu. Gejala *distress* dapat berupa kecemasan berlebih, kelelahan emosional, mudah marah, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi dalam kegiatan belajar (Morillo-Sarto et al., 2025).

Secara ideal, individu diharapkan memiliki kemampuan *coping* yang adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan, Namun pada kenyataannya, tidak semua individu memiliki kemampuan tersebut secara optimal, khususnya pada masa remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan pencarian identitas diri. Menurut Twenge (2019) menyebutkan bahwa Siswa cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, tekanan sosial, serta kurangnya interaksi langsung.

Berdasarkan penelitian Arrizqi & Anisa, (2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya tingkat stres dan gangguan kesehatan mental pada remaja. Hal ini disebabkan oleh paparan informasi yang terus-menerus, *fear of missing out (FoMO)*, serta tekanan untuk selalu terhubung secara online. Kondisi tersebut menyebabkan individu sulit untuk beristirahat secara psikologis, sehingga berpotensi memperburuk kondisi *distress* yang dialami.

Fenomena *distress* pada Siswa Siswi juga terlihat dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas. Siswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti beban akademik yang tinggi, persaingan prestasi, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan. Selain itu, adanya sistem evaluasi yang berorientasi pada hasil sering kali menambah tekanan bagi siswa untuk mencapai standar tertentu. Berbagai laporan media dan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia, termasuk stres dan kecemasan yang cukup signifikan, sehingga menunjukkan bahwa *distress* merupakan permasalahan yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius (Ramadhani, 2025).

Dalam konteks penelitian ini, fenomena *distress* juga ditemukan pada siswa di SMAN 3 Kediri. Sebagai salah satu sekolah menengah atas yang memiliki tuntutan akademik dan prestasi yang cukup tinggi, siswa di SMAN 3 Kediri tidak terlepas dari tekanan belajar, persaingan akademik, serta tuntutan untuk mencapai keberhasilan di masa depan. Selain itu, sebagai bagian dari Siswa Siswi, Siswa juga menghadapi tekanan dari media sosial dan lingkungan pergaulan yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Berdasarkan observasi awal dan fenomena yang berkembang, masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres, kurang terbuka dalam mengungkapkan perasaan, serta belum optimal dalam memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia (Putri & Ramadhani, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui angket berskala Likert pada 16 Mei 2026 di SMAN

3 Kediri, diperoleh data bahwa 478 siswa (38%) dari kelas X, XI, dan XII menunjukkan indikasi distress ringan hingga tinggi, ditandai gejala seperti sulit tidur, cemas berlebih menjelang ujian, dan sulit berkonsentrasi. Guru BK juga menyampaikan bahwa jumlah siswa yang berkonsultasi terkait tekanan akademik dan sosial kemungkinan belum mencerminkan kondisi sebenarnya, karena banyak siswa enggan melapor secara langsung. Data ini memperkuat urgensi pengembangan alternatif layanan konseling yang lebih fleksibel dan mudah diakses.

Gejala *distress* yang muncul pada siswa SMAN 3 Kediri dapat diamati melalui berbagai indikator, seperti sering merasa cemas menghadapi tugas atau ujian, mudah lelah secara emosional, kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi di kelas, serta munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, mengalami gangguan tidur, serta merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan diri. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa *distress* yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas di lapangan. Secara ideal, layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu menjadi wadah bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh bantuan secara profesional. Namun, dalam praktiknya, masih terdapat siswa yang merasa enggan untuk mengakses layanan tersebut karena berbagai faktor, seperti rasa takut, kurangnya kepercayaan, atau stigma negatif terhadap konseling. Apabila *distress* pada siswa tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya prestasi belajar, gangguan hubungan sosial, serta munculnya masalah psikologis yang lebih serius. Sebaliknya, apabila *distress* dapat dikelola dengan baik, siswa akan memiliki ketahanan mental yang lebih baik, mampu beradaptasi dengan tekanan, serta berkembang secara optimal baik secara akademik maupun sosial (Wulandari, F. 2021).

Apabila *distress* pada siswa tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang lebih luas. Dampak tersebut antara lain penurunan prestasi akademik, meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, terganggunya hubungan sosial dengan teman sebaya maupun keluarga, serta munculnya perilaku maladaptif seperti menarik diri atau bahkan tindakan agresif. Dalam jangka panjang, *distress* yang tidak teratasi juga dapat menghambat perkembangan potensi diri siswa dan memengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling sebaya (*peer counseling*), yang menekankan pada hubungan setara dan empatik antar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterbukaan diri karena adanya kedekatan emosional (Ramadhani & Yulia, 2021). Namun demikian, konseling sebaya juga memiliki keterbatasan, seperti kurangnya kompetensi profesional serta potensi bias dalam memberikan bantuan.

Secara lebih spesifik dalam konteks sekolah, penelitian oleh Fariati (2023) menunjukkan bahwa konseling sebaya terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam menghadapi perilaku berisiko, yang mencerminkan adanya peningkatan kemampuan *coping* terhadap tekanan yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Purbasafir dan Fasikhah (2024) yang menemukan bahwa konseling sebaya efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan sosial seperti *bullying* melalui peningkatan keterampilan komunikasi dan empati. Sementara itu, penelitian Susgaleni (2024) juga menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa yang mengalami permasalahan keluarga (*broken home*), yang berimplikasi pada perbaikan kondisi psikologis siswa.

Lebih lanjut, penelitian Parenteau et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok sebaya mampu meningkatkan keterampilan sosial serta menurunkan kecemasan sosial dan perasaan kesepian pada remaja. Temuan ini memperkuat bahwa hubungan sebaya memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental remaja. Dengan demikian, berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling sebaya tidak hanya efektif dalam meningkatkan aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan keterbukaan, tetapi juga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta masalah sosial pada remaja. Namun demikian, konseling sebaya juga memiliki keterbatasan, seperti kurangnya keterampilan profesional dalam menangani masalah yang kompleks serta potensi bias dalam memberikan solusi.

Menurut Hidayat, T., & Nurhasanah, S. (2024). Pendekatan konseling juga terus berkembang dengan memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media intervensi. Salah satu pendekatan yang mulai dikembangkan adalah *walk and talk counseling*, yaitu proses konseling yang dilakukan sambil berjalan dalam suasana yang lebih santai dan natural. Pendekatan ini dinilai mampu membantu individu merasa lebih rileks, mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. Aktivitas berjalan juga diketahui memiliki manfaat psikologis, seperti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati. Pendekatan *walk and talk* juga selaras dengan kebutuhan Generasi Z yang cenderung menyukai aktivitas yang fleksibel, dinamis, dan tidak kaku. Dengan suasana yang lebih natural, interaksi antara konselor sebaya dan konseli menjadi lebih cair, sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas proses konseling. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu inovasi layanan bimbingan dan konseling yang mampu mengakomodasi kebutuhan siswa. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah model konseling oleh sebaya berbasis *walk and talk*. Model ini mengintegrasikan keunggulan hubungan sebaya yang hangat dan setara dengan pendekatan konseling yang lebih fleksibel, santai, dan kontekstual melalui aktivitas berjalan. Dengan

demikian, siswa diharapkan dapat lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif dalam membantu mengurangi *distress*.

Dengan demikian, pengembangan panduan konseling oleh sebaya berbasis *walk and talk* menjadi penting untuk diterapkan pada siswa di SMAN 3 Kediri sebagai salah satu upaya dalam mengatasi *distress*. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, efektif, serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, fokus, dan tidak melebar dari tujuan yang telah ditetapkan, maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai berikut. Penelitian ini difokuskan pada pengembangan produk berupa panduan konseling oleh sebaya dengan pendekatan *walk and talk*, sehingga tidak mencakup pengujian efektivitas secara luas maupun jangka panjang. Subjek penelitian dibatasi siswa sekolah menengah atas (SMA), sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok usia lain seperti mahasiswa atau masyarakat umum. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini hanya terbatas pada *distress* dalam kategori ringan hingga sedang, seperti tekanan akademik, permasalahan sosial, dan kecemasan sehari-hari, serta tidak mencakup gangguan psikologis berat yang memerlukan penanganan profesional.

Selain itu, model layanan yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada konseling oleh sebaya (*peer counseling*) dengan teknik *walk and talk*, tanpa membahas secara mendalam pendekatan konseling lainnya seperti konseling klinis atau terapi psikologis intensif. Pengembangan panduan dalam penelitian ini juga hanya mencakup aspek isi, sistematika, dan langkah-langkah pelaksanaan serta uji kelayakan secara terbatas, dan belum sampai pada tahap implementasi secara luas di berbagai sekolah. Penelitian ini juga tidak mengkaji secara mendalam faktor-faktor eksternal

yang dapat memengaruhi tingkat *distress*, seperti kondisi keluarga, latar belakang ekonomi, maupun budaya, melainkan berfokus pada intervensi melalui konseling sebaya. Adapun pelaksanaan konseling dalam penelitian ini dibatasi pada interaksi tatap muka melalui aktivitas berjalan (*walk and talk*), tanpa mengintegrasikan media atau platform berbasis digital.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan panduan konseling oleh sebaya dengan pendekatan *walk and talk* sebagai alternatif layanan untuk mengurangi *distress* pada Siswa dan Siswi?
2. Bagaimana tingkat kelayakan panduan konseling oleh sebaya *walk and talk* ditinjau dari aspek isi, kebahasaan, penyajian, dan kegunaan?
3. Bagaimana potensi penggunaan panduan konseling oleh sebaya *walk and talk* sebagai alternatif layanan dalam membantu mengurangi *distress* pada Siswa dan Siswi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menghasilkan panduan konseling oleh sebaya dengan pendekatan *walk and talk* sebagai alternatif layanan untuk membantu mengurangi *distress* pada Siswa dan Siswi.
2. Mengetahui tingkat kelayakan panduan konseling oleh sebaya *walk and talk* ditinjau dari aspek isi, kebahasaan, penyajian, dan kegunaan.
3. Mengidentifikasi potensi penggunaan panduan konseling oleh sebaya *walk and talk* sebagai alternatif layanan dalam membantu mengurangi *distress* pada Siswa dan Siswi.

E. Manfaat Penelitian

1.) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan model layanan konseling non-formal yang inovatif dan kontekstual bagi siswa dan siswi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan pendekatan konseling yang lebih fleksibel, adaptif terhadap perkembangan teknologi, serta responsif terhadap dinamika psikososial generasi muda di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dalam upaya menciptakan layanan kesehatan mental yang lebih humanis, mudah dijangkau, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

2.) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan solusi konkret berupa layanan “*Walk and talk*” yang dapat digunakan oleh lembaga pendidikan, komunitas, atau organisasi sosial sebagai alternatif pendekatan untuk mengatasi distress pada Siswa secara langsung dan mudah diakses. Tersedianya alternatif layanan konseling yang lebih fleksibel, nyaman, dan tidak formal melalui pendekatan *walk and talk*. Layanan ini diharapkan mampu membantu siswa dalam mengurangi tingkat *distress*, meningkatkan keterbukaan diri, serta mengembangkan kemampuan *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai penyebab *distress*. Layanan ini memberikan kontribusi dalam pengembangan program layanan sekolah, khususnya dalam bidang kesehatan mental siswa. Implementasi panduan konseling *walk and talk* berbasis sebaya dapat menjadi salah satu strategi preventif dan intervensif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif, ramah psikologis, serta peduli terhadap kesejahteraan siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu praktisi konseling dan pengambil kebijakan dalam merancang program yang lebih inovatif dan tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress Effects On The Body*. Washington, DC
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisanti, N., & Silondae, D. P. (2023). Pengaruh layanan konseling sebaya terhadap peningkatan resiliensi siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 115–123.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arrizqi, S. A., & Anisa, R. (2020). *Pengaruh Konseling Sebaya*. 1–16.
- Arsyad, A. (2019). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Hubungan resiliensi dengan *distress* psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 45–53.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I., & Jenkins, R. (2020). *Implementing Mental Health Promotion*. Cham: Springer.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: An Introduction* (7th ed.). New York: Longman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- BSNP. (2014). *Instrumen Penilaian Buku Teks Pelajaran*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Carr, R. A. (2014). *Theory and Practice of Peer counseling*. Ottawa: Peer Resources.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2008). *Stress: A Brief History*. Oxford: Blackwell

Publishing

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal Psychology* (11th Ed.)
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design of Instruction* (8th ed.). Boston: Pearson.
- Doucette, M. (2004). *Walking and talking: Counseling In Motion. Journal Of Counseling & Development*, 82(3), 345–350.
- Fariati, E. (2023). *Peer counseling untuk meningkatkan self-efficacy terhadap perilaku berisiko pada remaja. Journal on Education*, 5(4), 15069–15077.
- Fauziah, Ana. (2016). Kemampuan Siswa Mengelola, Mengontrol Emosi., 2(1), 51–58.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th Ed.)
- Greenleaf, C., Et Al. (2023). *Outdoor counseling And Mental Health Benefits. Journal Of Mental Health And Physical Activity*, 25, 100512.
- Hidayat, T., & Nurhasanah, S. (2024). Pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah psikologis siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 30–38.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The Social Readjustment Rating Scale. Journal Of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibandiyah, N., & Hasanah, U. (2021). Efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan penyesuaian diri santri di pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 45–56.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience Of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press
- Khotijah, S., Rahman, A., & Hidayah, N. (2023). Konseling sebaya dalam perspektif Al-Ghazali untuk meningkatkan resiliensi remaja. *Jurnal Konseling Religi*, 14(1), 67–80
- Koh, D. K. . (1976). *The Role Of Uterine Relaxant Drugs In The Control*. 115,

1976.

- Kohut, A. (2021). *Stress And Health: Biological And Psychological Interactions*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari,I.,&Fauziah,N.(2023). Regulasi emosi dalam menurunkan stres dan *distress* pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 55–63.
- McKinney, C. (2021). *Walk and talk Therapy: A Therapist's Guide to Incorporating Movement into Sessions*. Routledge.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. California: Sage Publications.
- Morillo-Sarto,H.,(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>
- Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, R. A. (2024). Spiritualitas dan makna hidup sebagai faktor protektif terhadap *distress* psikologis. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 9(1), 15–24.
- Nayla,M.R.(2023). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1).
- Putri,A.R.,&Ramadhani,N.(2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–124.
- Parenteau, C. I., Floyd, J., Ankenman, K., Glavin, T., Charalel, J., Lin, E., & Laugeson, E. A. (2024). Efficacy of PEERS® for adolescents: *Increases in social skills and decreases in social anxiety and loneliness*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54, 2408–2425.

- Pratama,M.R.,&Anggraini,D.(2022). Gambaran *distress* psikologis pada remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(2), 101–109.
- Prayitno. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: UNP Press.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.
- Purbasafir, T. F., & Fasikhah, S. (2024). *Peer counseling: Addressing bullying issues among adolescents*. KnE Social Sciences, 9(5), 541–554. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15200>
- Qoyyimah, L., Fitriani, D., & Sari, M. (2023). Efektivitas konseling sebaya terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 25–34.
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Ayu, R. P., & Salsabila, N. A. (2024). *Journal Of Education And Counseling*. 4(1), 64–69.
- Rahman, A., & Haryanti, D. (2024). Strategi *coping* dan *distress* psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 25–36.
- Ramadhani, F. (2025). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Kecemasan Pada Remaja Yang Sedang*. 02(03), 347–355.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain*.
- Revell, S., & Mcleod, J. (2017). *Walking and talking Therapy: A Phenomenological Study*. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 45(4), 423–435. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1263577>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). *Stress And The Higher Education Student*. *Journal Of Further And Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- ROGERS, R. (2017). *Pendekatan Humanistik Kepada Siswa Siswa Untuk Mengelola Emosi*.
- Sari,D.P.,Wahyuni,S.,&Lestari,R.(2022). Stres akademik dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 45–52.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2013). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.
- Sosialita, R. (2023). Efektivitas konseling online terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 101–110.
- Susgaleni, F. (2024). *Peer counseling to increase self-efficacy of students who experience broken home*. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 45–53.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th Ed.). New York: Mcgraw-Hill Education.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Bloomington: Indiana University.
- Tindall, J. A., & Gray, D. R. (1985). *Peer counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*
- Wilson, M. (2002). Six Views Of Embodied Cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625–636. <https://doi.org/10.3758/BF03196322>
- Wulandari, F. (2021). Hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat stres pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 88–96.
- Yasin, M., & Sa'adah, F. (2024). Konseling online sebagai alternatif layanan kesehatan mental remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 55–66.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zuwana. (2025). *Efektivitas Konseling Online Berbasis Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa*. 7(1), 73–85.