

Efektivitas Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Pasca Kecelakaan

Muhammad Jamaluddin¹, Muhammad Yanuwar Trihananta²,
Daniswara Pramudita Java Lukito³

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik
Ibrahim Malang

E-mail: *jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

ABSTRAK

Akibat dari kecelakaan lalu lintas seringkali bersinggungan dengan dampak psikologis. Salah satunya adalah turunnya kepercayaan diri terutama pada korban pasca kecelakaan yang mengalami perubahan secara fisiknya. Kepercayaan diri penting dalam proses pemulihan individu dan bagaimana interaksinya dengan lingkungan sosial. Maka dari itu, pendekatan melalui konseling sebaya menjadi salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui dukungan emosional dan empatik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pasca kecelakaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A dan merupakan penelitian dengan partisipan tunggal. Intervensi yang diberikan adalah konseling sebaya yang dilakukan dalam empat sesi, dengan pengukuran pre-test dan post-test sebagai pendukung serta observasi perilaku. Hasil penelitian ini, menunjukkan adanya perubahan signifikan pada partisipan. Hal ini dapat dikatakan bahwa konseling sebaya mampu meningkatkan kepercayaan diri pada korban pasca kecelakaan.

Kata kunci

Kepercayaan Diri, Konseling Sebaya, Korban Pasca Kecelakaan, SSR

ABSTRACT

The consequences of traffic accidents often intersect with psychological impacts. One of them is a decrease in self-confidence, especially in post-accident victims who experience physical changes. Self-confidence is important in the individual's recovery process and how they interact with the social environment. Therefore, the approach through peer counseling is one approach that is believed to be able to increase self-confidence through emotional and empathetic support. This study aims to test the effectiveness of peer counseling in increasing the self-confidence of post-accident victims. The method used in this study is Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design and is a study with a single participant. The intervention provided is peer counseling which is carried out in four sessions, with pre-test and post-test measurements as support and behavioral observations. The results of this study showed significant changes in the participants. It can be said that peer counseling is able to increase self-confidence in post-accident victims.

Keywords

Self-Confidence, Peer Counseling, Post-accident victims, SSR

Commented [1]: Abstrak minimal 100 maksimal 250 kata

1. PENDAHULUAN

Kecelakaan lalu lintas yang berskala besar ataupun tunggal, baik yang berdampak serius maupun ringan akan menimbulkan trauma psikologis tersendiri bagi korban. Menurut Riskesdas tahun 2018, korban kecelakaan yang banyak terjadi di Indonesia adalah pengendara sepeda motor (72,7%), penumpang sepeda motor (19,2%), pejalan kaki (4,3%), pengendara tidak bermotor (2,7%), penumpang mobil (1,3%), dan pengendara mobil (1,2%) (Anggamgana et al., 2021). Dari data tersebut, tentu tidak sedikit dari korban yang pada akhirnya mengalami trauma akibat peristiwa kecelakaan yang dialaminya. Karena peristiwa tersebut terjadi secara tiba-tiba dan tidak terencana, maka individu yang mengalami kecelakaan akan kehilangan kesadaran di saat itu, kemudian akan merasakan bahwa dia dalam keadaan kecelakaan setelah beberapa saat setelahnya.

Pasca kecelakaan, individu yang menjadi korban baik secara langsung maupun tidak langsung akan merasakan dampaknya. Adapun yang diakibatkan dari peristiwa kecelakaan dapat berupa dampak internal maupun eksternal. Cacat fisik merupakan salah satu dampak eksternal yang mengharuskan individu untuk menggunakan alat bantu dalam kegiatan sehari-harinya. Akibat dampak yang timbul dari peristiwa kecelakaan tersebut, individu yang mengalami cacat fisik ini akan mengalami penurunan kepercayaan diri dan menarik diri dari lingkungan sosial sekitar (Ningtyas & Indriana, 2023). Hal tersebut terjadi karena individu korban kecelakaan merasa dirinya sudah berbeda dengan kebanyakan manusia normal pada umumnya. Selain itu, korban juga merasa takut akan dikucilkan dalam lingkungan sosial karena kekurangannya yang juga berdampak pada kepercayaan diri korban.

Kepercayaan diri sebagai dampak internal yang dialami individu pasca kecelakaan adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang. Individu dengan kepercayaan diri yang baik tidak mudah terpengaruh dengan orang lain dan akan dapat menentukan keputusan atas tindakan yang sesuai dengan kehendak diri. Kepercayaan diri juga menjadi penting bagi seorang individu sebagai langkah awal dalam mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi atau tujuan yang diinginkan (Husna et al., 2024). Oleh karena itu, kepercayaan diri tumbuh dari adanya proses interaksi yang sehat individu dengan lingkungan sosialnya yang berlangsung secara berkelanjutan dan saling berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak dapat muncul dengan sendirinya pada diri seseorang, terdapat proses tertentu di dalam pribadi individu sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Selviana & Yulinar, 2022).

Proses membangun kepercayaan diri pada seseorang terjadi dalam beberapa proses, yaitu terbentuknya kepribadian sesuai tahap perkembangan, pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan, pengalaman yang dilalui, dan mempunyai tekad dalam mencapai tujuan. Tahapan tersebut diharapkan dapat mencapai kesejahteraan yang berkesinambungan dengan tujuan, harapan, dan standar dalam hidup individu (Billington et al., 2010). Ketika tahapan tersebut dipahami dengan baik, maka individu akan dapat mengembangkan kepercayaan diri, inisiatif sosial, dan pola pikir dalam menentukan tujuan hidupnya.

Selain dari beberapa proses membangun kepercayaan diri di atas, salah satu pendekatan intervensi psikologis yang dapat dilakukan ialah konseling sebaya (*Peer Counseling*). Melalui pendekatan ini, harapannya individu korban pasca kecelakaan ini dapat merasakan adanya dukungan baik dari segi emosional, empati, serta meningkatkan *self-efficacy* juga kepercayaan diri. Secara khusus, pendekatan konseling sebaya ini telah efektif meningkatkan kepercayaan diri di berbagai konteks, seperti pada siswa korban bullying di sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan Wardani (2025), terbukti adanya peningkatan signifikan pada skor kepercayaan diri setelah

intervensi konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif (Wardani & Trisnani, 2025).

Meskipun bukti keberhasilan konseling sebaya di bidang pendidikan cukup kuat, tetapi penerapannya pada korban pasca kecelakaan masih minim. Faktanya dampak psikologis seperti penurunan *self-efficacy* dan kepercayaan diri sama halnya dengan dampak yang dirasakan oleh korban bullying. Sebagaimana konseling sebaya meningkatkan *resilience* dan *self-esteem* pada korban trauma lainnya (Rini & Astuti, 2023), sangat mungkin konseling sebaya juga efektif untuk diterapkan pada korban pasca kecelakaan.

Berdasarkan penelitian terdahulu belum terdapat penelitian yang membahas tentang efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pasca kecelakaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pasca kecelakaan. Dengan menggunakan metode (*single subject pre-test post-test design*), diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal dalam pendekatan konseling sebaya yang digunakan peneliti maupun penelitian selanjutnya.

Konseling Sebaya

Konseling sebaya adalah teknik konseling dengan mengembangkan keterampilan teman sebaya yang telah mendapatkan pelatihan khusus untuk menjadi konselor sebaya (Nur Hafifah, 2016). Konseling sebaya ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari pada lingkungan sekitar, dengan menggunakan keterampilan berupa mendengarkan aktif, menumbuhkan sikap empati, dan memecahkan masalah antar teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya secara tidak langsung akan memberikan dukungan pada individu yang memiliki masalah sosial, dan akan memberikan keterampilan khusus pada individu tersebut (suryawati, 2016).

Adapun manfaat dari konseling sebaya ini yaitu agar individu atau remaja mampu mengembangkan komunikasi yang baik, dapat memiliki kemampuan mendengarkan yang baik dan menumbuhkan respon empati. Kemampuan analisis dan observasi individu juga akan diasah dalam konseling sebaya dengan mengkaji *problem solving* suatu permasalahan yang dialami oleh rekan sebayanya dengan menggunakan sudut pandang seorang konselor sebaya.

Menurut Dr. Hunainah (2011), dengan adanya seorang konselor yang membimbing dan membantu individu dalam memecahkan permasalahan, individu akan cenderung lebih terbuka dan dapat membangun keterampilan-keterampilannya dalam pemecahan masalah. Dalam sebuah layanan konseling, beberapa hal perlu didasarkan pada pemahaman secara cermat berbagai faktor pendukung keberhasilan dalam sebuah sesi konseling. Hal tersebut dimaksudkan agar setiap pertemuan dalam sesi konseling selalu memunculkan perkembangan yang signifikan dari setiap permasalahan.

Kepercayaan Diri

Menurut bahasa, kepercayaan diri berasal dari bahasa inggris *self-confidence*. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), percaya diri merupakan rasa percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek dari kepribadian seseorang yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri seseorang itu sendiri, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dalam hal tindakan, kehendak, gembira, optimis, toleran dan tanggung jawab (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010).

Menurut Lautser (2003), kepercayaan diri ialah sikap atau keyakinan individu atas kemampuan diri sendiri. Ketika individu sudah mempunyai rasa percaya diri maka dalam tindakan-tindakannya tidak akan mengalami cemas, merasa bebas untuk melakukan segala hal yang disenangi dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Syam, 2017).

Menurut Lautser dalam teorinya, mendeskripsikan beberapa aspek dari kepercayaan diri diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri.
Yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa dia sungguh-sungguh mengerti akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis
Yaitu sikap positif individu akan pandangannya yang selalu baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan diri sendiri
- c. Objektif
Yaitu individu yang percaya diri dalam memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan atas dasar kebenaran pribadi.
- d. Bertanggung jawab
Yaitu kesediaan individu dalam menanggung segala sesuatu yang telah menjadi pilihannya dan atas segala konsekuensinya.
- e. Rasional
Yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan realitanya.
- f. Realistis
Yaitu kemampuan individu dalam menganalisis suatu masalah, hal, atau kejadian, dan menilai situasi sebagaimana adanya, tidak berlebihan atau mengada-ada, serta mempertimbangkan fakta dan kondisi nyata dalam mengambil keputusan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR). Pendekatan eksperimen ini memiliki tujuan untuk memperoleh data yang diperlukan dengan melihat efek atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* dalam pemberian konseling sebaya atau *Peer Counseling* terhadap korban pasca kecelakaan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu (Sunanto et al., 2006). Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan A-B, yaitu A adalah fase baseline sebelum intervensi diberikan dan B adalah fase intervensi. Adapun, rincian pelaksanaan penelitiannya, sebagai berikut:

A-1 (Fase *Baseline-1*)

Tahap ini dilakukan untuk mendapatkan data awal partisipan penelitian sebelum diberikan *treatment* di fase intervensi. Data yang diambil pada fase ini adalah tingkat kepercayaan diri subjek penelitian dengan melalui observasi dan juga pemberian pre-test menggunakan instrument skala kepercayaan diri milik Lauster yang mana mencakup dimensi keberanian, keyakinan diri, dan ketegasan. Observasi dilakukan selama 4 sesi yang dilakukan di Pondok Pesantren AR-Roudloh Singosari yang mana adalah tempat di mana subjek mengajar.

B (Fase Intervensi)

Pada tahap ini peneliti memberikan perlakuan (intervensi) berupa konseling sebaya yang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan sehingga partisipan mampu memiliki pemikiran positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan sebanyak 4 sesi konseling yang disertai dengan pemberian tugas rumah berupa jurnal harian dan kegiatan yang dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri pada lingkungan pondok pesantren seperti melakukan adzan, membangunkan anak-anak dikala sholat subuh, dan mengajar.

A-2 (Fase *Baseline-2*)

Pada fase *baseline-2* penelitian ini kembali melakukan pengukuran dengan post-test tanpa pemberian intervensi namun dilengkapi dengan wawancara. Di mana pada fase ini, dilakukan untuk melihat sejauh mana efektivitas konseling sebaya dan juga pemberian tugas rumah kepada partisipan. Fase ini adalah pengulangan dari fase *baseline-1* yang mana sebelum diberikannya perlakuan (intervensi) dan sesudah diberikan perlakuan (intervensi) pada fase *baseline-2*.

2.1. Subjek Penelitian

Pemilihan partisipan penelitian adalah dengan melalui *purposive sampling*, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Korban pasca kecelakaan yang mengalami penurunan kepercayaan diri.
2. Bersedia mengikuti proses intervensi secara penuh.
3. Tidak sedang menjalani terapi psikologis.

Dalam penelitian ini nanti identitas subjek akan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan partisipan dan etika penelitian.

2.2. Instrumen Penelitian

Sebelum diberikan intervensi, pada tahap *Baseline-1* peneliti melakukan wawancara terhadap partisipan atau screening awal terhadap partisipan. Sebagai peneliti, tentunya kesempatan ini adalah di mana peneliti mampu memperkuat penentuan partisipan serta memperdalam data secara terperinci dari hasil wawancara. Adapun, pedoman wawancara yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Wawancara Screening Awal

No	Pertanyaan
1.	Sudah 4 tahun berlalu sejak kejadian tersebut terjadi, bagaimana anda mengenang masa-masa awal kejadian?
2.	Setelah kejadian tersebut terjadi, adakah perubahan secara signifikan yang anda rasakan dalam kehidupan sehari-hari?
3.	kira-kira adakah dari kejadian tersebut yang masih sangat membekas hingga saat ini?
4.	Kalau boleh tau bagaimana dukungan dari keluarga, teman, atau dari lingkungan sekitar setelah kejadian tersebut?
5.	Kira-kira kapan anda merasa mulai muncul rasa cemas atau tidak nyaman disituasi sosial?
6.	Boleh kah diceritakan lebih lanjut mengenai perasaan cemas yang muncul disituasi sosial? dan biasanya apa yang dirasakan?
7.	Adakah muncul pikiran ² dibenak anda ketika belum ataupun selama berinteraksi dengan orang lain yang membuatmu merasa cemas?

8.	Dan kemudian, sejauh ini bagaimana anda mengatasi hal tersebut?
----	---

Selain itu, dalam penelitian ini, menggunakan instrument skala kepercayaan diri milik Lauster. Menurut Lauster, kepercayaan diri meliputi keyakinan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Skala ini diberikan kepada partisipan pada saat sebelum diberikan intervensi yaitu pada pre-test dan juga sesudah diberikan intervensi yaitu pada post-test. Model skala yang digunakan adalah skala likert dengan kategori penilaian yaitu SS untuk Sangat Sesuai, S untuk Sesuai, KS untuk Kurang Sesuai, TS untuk Tidak Sesuai, dan STS untuk Sangat Tidak Setuju.

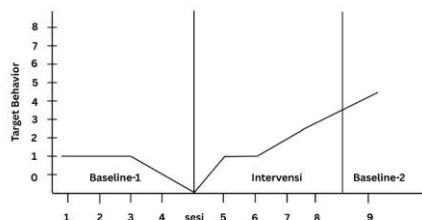
Skala yang digunakan dalam instrumen tersebut telah disusun menjadi sebanyak 32 item total yang diberikan. Berikut, blue-print dari skala instrumen kepercayaan diri:

Tabel 2. Skala Psikologi *SELF CONFIDENCE*

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya ingin orang lain memberikan dorongan					
2	Saya merasa pekerjaan terlalu banyak memberikan tuntutan					
3	Saya khawatir tentang masa depan					
4	Banyak orang yang tidak menyukai saya					
5	Saya kurang bersemangat dan inisiatif dibanding dengan orang lain					
6	Merasa heran apakah pikiran saya normal					
7	Saya takut menertawakan diri sendiri					
8	Orang lain lebih cakap daripada saya					
9	Saya takut berbicara dengan orang asing					
10	Banyak tugas yang saya kerjakan sekaligus					
11	Saya ingin belajar bagaimana bicara yang baik dengan orang lain					
12	Saya ingin mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang lebih besar					
13	Saya ingin tahu caranya supaya orang lain setuju					
14	Saya terlalu rendah hati					
15	Saya merasa suka jika dipuji					

16	Kebanyakan orang tidak punya hak untuk menyatakan pendapat tentang saya					
17	Saya tidak punya seseorang unruk membicarakan soal-soal pribadi					
18	Orang lain terlalu mengharapkan diri saya					
19	Orang lain tidak cukup memperhatikan pekerjaan saya					
20	Saya merasa mudah bingung					
21	Kebanyakan orang tidak mengerti saya					
22	Saya merasa tidak aman dalam lingkungan					
23	Saya khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak perlu					
24	Saya tidak senang jika masuk ruangan dimana suada ada beberapa orang					
25	Saya merasa orang lain suka membicarakan saya dibelakang					
26	Saya tidak merasa anti sama sekali					
27	Saya merasa bahwa orang lain mendapatkan segalanya lebih mudah					
28	Saya takut sesuatu yang tidak baik akan terjadi					
29	Saya memikirkan cara orang lain bersikap					
30	Saya ingin lebih mudah dalam bergaul					
31	Saya dalam diskusi hanya berbicara jika yakin bisa menang					
32	Saya memikirkan apa yang diharapkan orang lain					

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Grafik Line Plot Desain A-B-A

Grafik *line plot* desain A-B-A ini menunjukkan perkembangan skor perilaku kepercayaan diri dari partisipan yang diukur selama total 9 sesi yang mana melalui 3 fase utama, yaitu *Baseline-1* pada sesi 1 hingga 4, *Intervensi* pada sesi 5 hingga 8, dan terakhir *Baseline-2* pada sesi ke-9.

Fase *Baseline-1*

Skor kepercayaan diri partisipan menunjukkan pola yang stabil rendah, yaitu pada sesi ke-1 hingga ke-3. Kemudian, terjadi penurunan pada sesi ke-4. Hal ini, menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, kepercayaan diri partisipan berada pada posisi yang rendah. Hal ini sesuai dengan observasi awal partisipan yang menunjukkan rasa tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial setelah mengalami kecelakaan. Selain itu, hal ini juga didukung berdasarkan hasil observasi juga menunjukkan partisipan memang terlihat kurang percaya diri, terlihat dengan bagaimana gestur tubuh partisipan yang selalu menunduk.

Fase *Intervensi*

Memasuki fase *Intervensi* sesi ke-5 hingga ke-8 terjadi peningkatan secara bertahap skor perilaku kepercayaan diri. Dalam sesi ke-5 dan ke-6 mengalami peningkatan satu per sesinya. Dalam sesi ke-7 mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 3 dan pada sesi ke-8 meningkat menjadi 4. Berdasarkan pada hasil observasi selama intervensi, partisipan mulai menunjukkan perubahan perilaku, mulai dari gestur tubuh partisipan yang lebih terbuka, sikap duduk partisipan yang mulai tegap dan terlihat percaya diri, mulai menunjukkan kontak mata dengan peneliti, dan mampu mengungkapkan isi hatinya kepada partisipan. Perubahan tersebut menjadikan awal indikator peningkatan kepercayaan diri pada partisipan.

Fase *Baseline-2*

Pada fase ini tepatnya pada sesi ke-9 yaitu pada saat pemberian post-test, skor meningkat lebih lanjut ke angka 5. Peningkatan ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi tidak hanya terjadi selama fase intervensi aktif. Tetapi, juga menunjukkan kepercayaan diri partisipan pun tetap bertahan setelah intervensi dihentikan. Selain itu, didukung juga dengan partisipan mulai tergerak untuk berubah. Hal ini ditunjukkan pada partisipan ketika ia lebih proaktif dalam berbicara dan seringkali menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, apakah dirinya sudah melakukan hal yang benar? atau bagaimana agar mengurangi pemikiran-pemikiran dalam diri saya terhadap lingkungan sekitar? bagaimana partisipan seringkali menanyakan Hasil ini menunjukkan bahwa konseling sebaya memberikan dampak yang positif terhadap partisipan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, secara jelas dapat diketahui bahwa penerapan konseling sebaya memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri pada subjek korban pasca kecelakaan. Kepercayaan diri yang diukur dengan skala pengukuran Lautser membuktikan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah pasca mengalami kecelakaan. Tidak hanya diperkuat dengan menggunakan skala pengukuran saja, tetapi juga dilakukan observasi awal selama kurang lebih 3 hari untuk mengetahui pola perilaku yang ditampakkan oleh subjek.

Pada fase *baseline* pertama, skor kepercayaan diri berada dalam kondisi stabil dan rendah, dengan rata-rata skor 1. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan intervensi, subjek mengalami tingkat kepercayaan diri yang terbatas. Tidak ditemukan fluktuasi signifikan selama fase ini, yang memperkuat validitas pengukuran awal sebagai kondisi dasar. Kondisi ini selaras dengan kondisi psikologis korban pasca kecelakaan yang cenderung mengalami disorientasi, penurunan harga diri, serta kekhawatiran akan penerimaan sosial.

Setelah memasuki fase intervensi, yakni ketika konseling sebaya diberikan, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri secara konsisten dan signifikan, yakni dari skor awal 1 hingga mencapai 4 di akhir fase intervensi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang diberikan oleh rekan sebaya memiliki efek memberdayakan, menciptakan rasa aman, dan menumbuhkan harapan pada subjek. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa subjek merasa lebih diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam pengalaman traumatisnya. Konseling sebaya mampu memberikan ruang empati dan refleksi yang lebih natural karena adanya kedekatan usia dan pengalaman, yang dalam banyak kasus meningkatkan efektivitas komunikasi terapeutik. Tidak hanya melalui sesi konseling saja, namun subjek juga diberikan tugas tambahan supaya dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Tugas-tugas tersebut seperti, melantunkan adzan menggunakan pengeras suara di Masjid, mengajar ngaji dan sekolah, serta membangunkan santri ketika subuh. Subjek juga sudah melakukan aktivitas sosial aktif dengan berinteraksi dengan beberapa orang baru di tempat kerjanya. Harapannya selain melakukan konseling, pemberian tugas ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada peningkatan kepercayaan diri subjek.

Pada fase *baseline* kedua, meskipun intervensi telah dihentikan, skor kepercayaan diri tetap meningkat, bahkan menunjukkan kecenderungan sama dengan fase intervensi, yaitu 4 mencapai skor . Hal ini menjadi indikator penting bahwa hasil dari intervensi tidak bersifat sementara, tetapi berkelanjutan. Subjek tampaknya telah menginternalisasi keterampilan sosial dan dukungan emosional yang diperoleh selama sesi konseling, dan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kepercayaan dirinya tanpa kehadiran langsung konselor sebaya. Keberlanjutan efek ini mendukung asumsi bahwa intervensi berbasis hubungan sebaya tidak hanya bersifat suportif sesaat, tetapi juga dapat menstimulasi perubahan psikologis yang lebih permanen.

Secara keseluruhan, pola skor dari setiap fase dalam penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas signifikan dari intervensi konseling sebaya terhadap peningkatan kepercayaan diri korban pasca kecelakaan. Temuan ini mendukung teori bahwa dukungan sosial yang bersifat horizontal dari individu sebaya yang sejajar secara sosial dan emosional dapat menjadi bentuk intervensi yang ampuh dalam proses pemulihan psikologis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa kesimpulan utama:

1. Konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban pasca kecelakaan. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor perilaku kepercayaan diri dari fase baseline menuju fase intervensi dan tetap bertahan pada fase baseline-2.
2. Perubahan perilaku partisipan tampak secara signifikan selama dan setelah intervensi, mulai dari sikap tubuh yang lebih terbuka, kemampuan mengungkapkan perasaan, hingga keberanian untuk terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungan pondok pesantren.
3. Dampak dari konseling sebaya bersifat berkelanjutan sehingga tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri selama sesi intervensi, tetapi juga tetap stabil hingga intervensi telah dihentikan yang mana hal ini menunjukkan adanya perubahan positif secara internal dalam diri partisipan.
4. Intervensi konseling sebaya pada penugasan rumah seperti adzan, mengajar, dan membangunkan santri memiliki peran penting dalam memfasilitasi keberanian, tanggung jawab, dan inisiatif sosial sebagai aspek-aspek utama dari kepercayaan diri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggamguna, M., Justitia, B., Kusdiyah, E., & Darmawan, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pengendara Ojek Online Mengenai Pertolongan Pertama (First Aid) Trauma Muskuloskeletal Akibat Kecelakaan Lalu Lintas Di Kota Jambi. *Journal of Medical Studies*, 1(2), 31–47.
- Billington, D. R., Landon, J., Krägeloh, C. U., & Shepherd, D. (2010). The New Zealand World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Group. *New Zealand Medical Journal*, 123(1315), 65–70.
- Husna, A., Erawati, D., Safitri, A., & Salasiah. (2024). IMPLEMENTASI MODEL BIMBINGAN TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI (TEKNIK PROBLEM SOLVING DALAM PENENTUAN KARIR PADA SISWA KELAS XII MAS HIDAYATUL INSAN). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 121–128.
- Ningtyas, A. P., & Indriana, Y. (2023). Studi Fenomenologi : Proses Membangun Kepercayaan Diri Pada Penyandang Tunadaksa Dewasa Awal Akibat Kecelakaan. *Jurnal EMPATI*, 12(3), 237–245. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29443>
- Rini, D. P., & Astuti, B. (2023). The Role of Peer Support and Self-esteem on Resilience. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_14
- Selviana, & Yulinar, S. (2022). Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1), 37–45.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal. Cricet: Universitas Tsukuba, 59.
- Wardani, S., & Trisnani, R. (2025). Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertive Training Silvia. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1226–1235. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>
- Nur Hafifah, L. sa'adah. (2016). Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Mengembangkan Perilaku Prosocial Remaja Santri. *Iaida*, 1–23.

Commented [2]: Style pakai harvard

suryawati. (2016). KONSELING TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1-10.