

PERAN PUSAT INFORMASI DAN KONSELING REMAJA (PIK-R) SEBAGAI KONSELOR SEBAYA DALAM PENGUATAN KEBIASAN POSITIF (MAKANAN BERGIZI DAN KECANDUAN GADGET) DI KALANGAN REMAJA DI SMA NEGERI 1 TENGGARONG TAHUN AJARAN 2024/2025

Muhammad Ryandi Miratama¹, Yashinta Sari Pratiwi², Dwi Nugroho Hidayanto³,
Nuril Hidayanti⁴, Syarifudin⁵

yandiabitama26@gmail.com¹, yasinta@fkip.unmul.ac.id², hidayantodwinugroho@gmail.com³,
nuril@fkip.unmul.ac.id⁴, syarifudin@fkip.unmul.ac.id⁵

Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari kebiasaan negatif yang berkembang di kalangan remaja saat ini, seperti konsumsi makanan tidak bergizi dan penggunaan gadget berlebih. Hal ini sangat mengkhawatirkan karena kebiasaan positif masa remaja menentukan kesehatan fisik dan psikososial mereka di masa depan. Salah satu upaya strategis untuk membina kebiasaan positif pada remaja adalah pendekatan konseling sebaya dalam wadah Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran PIK-R sebagai konselor sebaya dalam penguatan kebiasaan positif di kalangan remaja, khususnya siswa-siswi di SMA Negeri 1 Tenggarong pada tahun ajaran 2024/2025/. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap guru BK, anggota PIK-R, dan peserta didik. Guru BK yang ditunjuk sebagai pembina PIK-R dan berkontribusi dalam pengembangan layanan BK di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PIK-R memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi mengenai makanan bergizi dan bahaya penggunaan gadget melalui kegiatan konseling sebaya. Konselor sebaya berfungsi sebagai agen perubahan yang efektif karena mampu menciptakan ruang komunikasi yang nyaman dan setara, sehingga pesan-pesan positif lebih mudah diterima oleh remaja. Secara konkret, peserta didik yang sebelumnya tidak terbiasa makan makanan sehat menjadi lebih paham pentingnya konsumsi makanan sehat untuk kesehatan. Selain itu, peserta didik yang kerap menggunakan gadget dengan durasi yg panjang menjadi lebih mengurangi penggunaan gadget. Temuan ini menguatkan penguatan program PIK-R sebagai bagian integral layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membentuk remaja yang sehat secara fisik, emosional, dan sosial.

Kata Kunci: Pik-R, Konselor Sebaya, Kebiasaan Positif, Remaja, Makanan Bergizi, Penggunaan Gadget.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk hidup yang berkembang dengan suatu proses. Proses perkembangan manusia dimulai dari fertilisasi atau pembuahan hingga akhirnya berada akhir hayatnya yaitu menghadapi kematian. Baltes (1987) menjelaskan bahwa perkembangan yang dilalui oleh manusia ini bersifat fleksibel, multidimensi, multidisiplin, serta kontekstual. Selain itu, proses perkembangan manusia terbagi menjadi tiga, yaitu proses pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan. Proses pertumbuhan adalah dimana manusia mengalami peningkatan dalam fungsi tubuh. Proses perkembangan adalah dimana manusia mengalami perubahan lebih halus yang berlanjut sepanjang kehidupan. Sedangkan proses pembangunan adalah dimana manusia mengalami kemunduran dalam beberapa aspek terutama ketika manusia telah mencapai puncaknya. Hal ini terjadi dari beberapa proses biologis, kognitif, serta sosio-emosional (Santrock, 2011).

Salah satu dari bagian proses yang sudah dijelaskan diatas adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dimana manusia beralih dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan yang lain. Masa transisi ini menjadi masa krusial karena apa yang terjadi di masa lalu dan masa ini akan memiliki dampak yang besar di masa depan. Ketika remaja dimana saat itu manusia bertransisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, mereka perlu mengingat masa kecilnya dan mempelajari keterampilan untuk bisa berkembang dan menjadi manusia dewasa. Pubertas adalah fase yang terjadi pada manusia dan tepatnya terjadi pada masa remaja. Selama fase pubertas, remaja mengalami perubahan pada ranah biologis, kognitif, dan sosio- emosional. Perubahan yang terjadi secara biologis ini meliputi pada bentuk fisik individu. Perubahan dalam memori dan pembelajaran adalah apa yang disebut dengan perubahan kognitif. Sedangkan perubahan sosio-emosional adalah dimana remaja mengalami perubahan emosi, kepribadian, dan konteks sosial. Pada masa remaja, pembentukan kebiasaan adalah hal yang penting karena mempengaruhi pola pikir dan perilaku di masa dewasa. Itulah mengapa penguatan kebiasaan positif menjadi bagian dalam perkembangan remaja.

Salah satu kebiasaan remaja yang saat ini menjadi masalah adalah dalam kebiasaan mereka dalam memilih makanan dan penggunaan gadget. Menurut 84,3% remaja Surabaya sering mengonsumsi makanan cepat saji Berdasarkan penelitian Faidah dkk., (2024) Di Bali atau lebih tepatnya Denpasar menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan kurang mengenai makanan bergizi dan 30,6% respondennya mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kebiasaan makan makanan bergizi menjadi suatu hal yang penting. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah, sayur, protein, serta karbohidrat kompleks, memiliki peluang lebih besar untuk mencapai pertumbuhan optimal serta tercegah dari berbagai penyakit. Hal ini karena jika sejak remaja sudah terbiasa dengan makanan tidak bergizi hal ini akan meningkatkan risiko diabetes tipe 2, obesitas, dan penyakit kardiovaskular di usia dewasa yang mana sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kematian. Selain itu, Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa pola makan bergizi memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan kognitif, meningkatkan kemampuan mengingat, serta memberikan dukungan untuk keseimbangan emosional. Kepentingan inilah yang membuat penguatan kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi pada remaja perlu ditanamkan.

Selain konsumsi makanan bergizi, kebiasaan positif lainnya yang perlu dikuatkan pada remaja adalah kebiasaan bijak dalam menggunakan gadget. Penggunaan gadget secara berlebihan adalah sebuah permasalahan yang dialami remaja modern. Menurut Lestari & Sulian (2020), terdapat berbagai faktor yang menyebabkan remaja kecanduan gadget yang mana antara lain adalah karena remaja masih belum memiliki kemampuan pengontrolan diri yang baik, media dan fasilitas yang ada dalam gadget yang menarik, kejenuhan dalam melakukan kegiatan lainnya seperti belajar, dan keinginan remaja untuk berinteraksi secara sosial. Remaja yang masih dalam pencarian jati diri dan masih mengembangkan diri mereka masih kurang menyadari bahwa gadget juga memiliki dampak buruk terutama jika digunakan secara berlebihan. Dampak buruk yang dialami bagi remaja yang kecanduan gadget antara lain adalah bahwa remaja akan mengalami ketidakstabilan emosional yang membuat remaja mudah gelisah, emosi, marah, dan bahkan mengurung diri (Fitriana et al., 2021). Selain itu, kecanduan gadget juga dapat menyebabkan gangguan pada fisik seperti insomnia, masalah penglihatan, nyeri otot dan sendi, sakit kepala, dan resiko penyakit lainnya yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Untuk mencegah hal buruk kepada remaja, maka perlu untuk menguatkan kebiasaan positif remaja terutama untuk mengendalikan diri dalam melakukan kebiasaan positif.

Penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Pendidik, orang tua, dan masyarakat harus dapat membimbing dan memberikan arahan tentang perilaku yang baik. Semua orang di sekitar remaja perlu mengajarkan keterampilan pengendalian diri agar mereka terhindar dari perilaku menyimpang. Salah satu organisasi yang peduli dengan masalah remaja adalah Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). PIK-R adalah program yang dikelola oleh dan untuk remaja, yang menyediakan layanan informasi dan konseling tentang Perencanaan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja serta kegiatan pendukung lainnya. Di PIK-R, remaja berperan aktif, dan pembimbing sebaya menjadi sumber informasi bagi kelompoknya. Pembimbing Sebaya adalah remaja yang membantu teman-temannya memahami masalah yang dihadapi dan membuat keputusan untuk menyelesaikannya.

PIK-R adalah salah satu wadah yang dikembangkan dalam program Generasi Berencana (GenRe), yang dikelola oleh dan untuk remaja guna memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang pendewasaan usia perkawinan, delapan fungsi keluarga, TRIAD KRR (seksualitas, HIV dan AIDS serta Napza), keterampilan hidup (life skills), gender dan keterampilan advokasi KIE. Keberadaan dan peranan PIK R dilingkungan remaja sangat penting artinya dalam membantu remaja untuk memperoleh informasi dan pelayanan konseling yang cukup dan benar tentang penyiapan kehidupan yang baik bagi remaja sehingga nantinya remaja tidak melakukan perbuatan yang menyimpang.

Sekolah yang merupakan lingkungan pendidikan memiliki peran yang penting dalam membentuk karakter dan perilaku siswa, termasuk dalam hal pencegahan merokok. Salah satu program yang sering dilakukan di sekolah adalah pembentukan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). PIK-R diharapkan dapat menjadi wadah bagi remaja untuk memperkuat kebiasaan positif dengan menyediakan informasi terutama mengenai makanan bergizi dan bahaya gadget yang mana ini adalah hal yang saat ini menjadi kekhawatiran masyarakat luas. Salah satu strategi yang efektif dalam membangun kesadaran berperilaku positif dan mencegah perilaku negatif adalah melalui pendekatan Konselor sebaya (peer educator). Dengan konselor sebaya di PIK-R, siswa dapat diberikan pemahaman mengenai pentingnya pola makan seimbang dengan makanan bergizi dan juga pembatasan penggunaan gadget. Remaja cenderung lebih terbuka terhadap informasi dan pengaruh dari teman sebaya dibandingkan dari orang dewasa. Oleh karena itu, anggota PIK-R yang merupakan teman sebaya siswa lainnya memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan (Agent of Change) dalam penguatan kebiasaan positif terutama dalam memilih makanan bergizi dan penggunaan gadget yang bijak.

Demikian juga dengan keberadaan PIK-R di SMA Negeri 1 Tenggarong. PIK-R berfungsi untuk memperkuat kebiasaan positif remaja dengan memberikan pendampingan dan edukasi kebiasaan positif terutama dalam mengonsumsi makanan bergizi dan bahaya penggunaan gadget berlebih. Dengan adanya elemen konseling, PIK-R berusaha memberikan layanan agar remaja dapat menguatkan kebiasaan positif yang memberikan dampak positif untuk masa depan mereka. Konseling di PIK-R dilakukan oleh rekan sebaya, sejalan dengan tujuan PIK-R yang dirancang dari, oleh, dan untuk remaja.

Dalam Hal ini, SMA Negeri 1 Tenggarong dipilih sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan yang kuat dan relevan dengan topik yang diteliti. (1), sekolah ini memiliki akreditasi A dan reputasi yang baik, menandakan kualitas pendidikan dan sistem yang terstruktur, termasuk dalam aspek kesehatan siswa. (2), SMA Negeri 1 Tenggarong memiliki program PIK-R yang aktif, berpotensi menjadi wadah efektif memperkuat kebiasaan positif remaja. (3), berdasarkan informasi awal, terdapat indikasi bahwa makanan bergizi dan bahaya gadget menjadi perhatian di kalangan siswa-siswi sekolah ini, sehingga penelitian

ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya penguatan kebiasaan positif. (4), Lalu yang terakhir pihak sekolah, khususnya guru BK, memberikan dukungan penuh terhadap penelitian, mempermudah proses pengumpulan data dan interaksi dengan siswa. Kombinasi faktor-faktor ini menjadikan SMA Negeri 1 Tenggarong lokasi yang ideal untuk melihat lebih dalam mengenai peran PIK-R sebagai Konselor Sebaya dalam penguatan kebiasaan positif di kalangan remaja.

Hasil dari wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Tenggarong, Beliau menyebutkan bahwasanya Organisasi PIK-R di sekolah ini terbilang sangat aktif dengan usia yang terbilang masih baru, namun sudah memiliki antusiasme yang cukup banyak dari kalangan para siswa. Lalu diperoleh Informasi juga dimana guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Tenggarong hanya beranggotakan 4 orang saja yang dimana masing-masing dari mereka hanya mencakup 150 peserta didik dari 922 siswa-siswi di sekolah tersebut, secara tidak langsung SMA Negeri 1 Tenggarong masih kekurangan Guru Bimbingan dan Konseling untuk mencapai keberhasilan Layanan dari Bimbingan dan Konseling itu sendiri.

Menyadari pentingnya kebiasaan positif yang berdampak besar dalam masa depan siswa, penelitian ini berfokus pada peran konselor sebaya dalam program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). Pendekatan ini dipilih karena interaksi antar teman sebaya diyakini dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman bagi remaja untuk berbagi masalah dan mencari solusi. Selain itu, peran sebagai konselor sebaya juga berpotensi mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana “Peran Pusat

Informasi Dan Konseling Remaja (PIK-R) Sebagai Konselor Sebaya Dalam Penguatan Kebiasaan Positif (Makanan Bergizi dan Kecanduan Gadget) Di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Pada Tahun Ajaran 2024/2025.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan (Moleong, 2017:13) dilakukan dalam konteks alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, menggunakan analisis data secara induktif, serta menitik beratkan hasil penelitian pada makna. Pemilihan metode kualitatif dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain:

- a) Pengumpulan data dilakukan berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan, bukan berlandaskan teori yang telah ada sebelumnya.
- b) Pendekatan ini lebih menekankan keunikan objek penelitian dibandingkan dengan generalisasi hasil.
- c) Data yang diperoleh bersifat autentik dan mendalam, tidak hanya sekadar yang terlihat atau terucap, tetapi juga mengandung makna yang lebih dalam.

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif, yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme dan digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alami. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama (Human Instrument), dengan teknik pengumpulan data melalui triangulasi, analisis data yang bersifat induktif, serta penekanan pada makna dalam interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2010). Melalui metode ini, data dikumpulkan dalam bentuk kata-kata atau narasi, bukan angka, untuk memberikan gambaran yang lebih kaya dan mendalam tentang fenomena yang diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa PIK-R berperan aktif dalam mendampingi remaja untuk membangun dan mempertahankan kebiasaan positif. Peran ini tidak hanya dilakukan melalui program terstruktur, melainkan juga melalui pendekatan informal yang memudahkan siswa untuk terbuka.

Peran ini sesuai dengan pendapat Corey (2013) bahwa konseling sebaya merupakan suatu pendekatan yang memungkinkan individu untuk menerima bantuan dari teman sebayanya yang memiliki keterampilan dasar konseling. Dalam konteks ini, anggota PIK-R telah menjalankan fungsi tersebut melalui pendekatan yang empatik, terbuka, dan tidak menghakimi.

Temuan wawancara dari siswa, seperti JAS dan SQ, memperlihatkan bahwa pendekatan konseling sebaya memudahkan mereka dalam mengekspresikan perasaan serta mengadopsi kebiasaan yang lebih baik, seperti mengatur waktu, meningkatkan percaya diri, serta mengurangi perilaku yang kurang produktif.

Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1977) tentang social learning, yang menekankan pentingnya pengaruh teman sebaya dalam membentuk perilaku melalui observasi, imitasi, dan penguatan. PIK-R berfungsi sebagai agen perubahan yang mampu menjadi model positif bagi siswa lain.

Bentuk layanan yang diberikan oleh PIK-R mencakup edukasi, konseling ringan, dan aktivitas pembiasaan yang dirancang untuk memperkuat karakter dan kebiasaan baik siswa. Guru BK menyampaikan bahwa keterlibatan PIK-R membantu sekolah dalam memberikan layanan konseling yang lebih dekat dan tepat sasaran sejalan dengan tujuan awal dari layanan itu sendiri.

Anggota PIK-R, seperti ANS dan NRM, menjelaskan bahwa layanan dilakukan dengan fleksibel dan sesuai kebutuhan teman sebaya mereka. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar konseling sebaya menurut Henderson & Gysbers (2006), bahwa konselor sebaya perlu memiliki keterampilan komunikasi interpersonal, empati, serta sensitivitas terhadap kebutuhan teman-temannya.

Layanan ini juga terbukti berdampak positif, sebagaimana dijelaskan oleh siswa JAS yang merasa mendapatkan motivasi untuk mengembangkan diri setelah terlibat dalam kegiatan yang difasilitasi oleh PIK-R.

Dalam kerangka pendekatan pendidikan karakter, PIK-R juga dapat dipandang sebagai pelaksana nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, dan peduli, yang ditanamkan tidak secara top-down, melainkan melalui interaksi horizontal antar remaja. Hal ini membuat pesan-pesan moral dan edukatif menjadi lebih mudah diterima.

Pembahasan ini mengindikasikan bahwa keberadaan PIK-R sebagai konselor sebaya sangat relevan dalam konteks penguatan kebiasaan positif. Dengan pendekatan yang bersifat partisipatif dan humanis, PIK-R telah menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar untuk saling membantu dan membentuk budaya positif di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang mendalam dari wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap guru BK, anggota PIK-R, serta peserta didik yang menerima layanan konseling sebaya, dapat disimpulkan bahwa Peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) sebagai Konselor Sebaya dalam Penguatan Kebiasaan Positif di SMA Negeri 1 Tenggarong memiliki karakteristik unik dan berkontribusi signifikan dalam penguatan

kebiasaan positif remaja, dengan penjabaran sebagai berikut:

1. PIK-R memiliki peran aktif dalam menguatkan kebiasaan positif di kalangan remaja dengan fleksibilitas dan personalisasi pendekatannya. Layanan konseling dilakukan tidak hanya dalam bentuk formal, tetapi juga ada pendekatan personal yang spontan dan berbasis hubungan pertemanan. Salah satunya adalah anggota PIK-R yang aktif dalam mendekati teman yang menunjukkan kecanduan gadget dan mendengarkan keluhan mereka tanpa menghakimi. Hal ini menunjukkan bahwa konselor sebaya menciptakan ruang aman dan setara yang sulit diperoleh melalui pendekatan guru.
2. Kegiatan-kegiatan PIK-R dirancang dengan mengintegrasikan kreativitas siswa dalam menyampaikan pesan perubahan perilaku, seperti pemanfaatan media sosial, permainan edukatif, hingga proyek kolaboratif yang menumbuhkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama. Penggunaan media yang lebih kreatif membuat pesan kebiasaan positif seperti pentingnya makanan sehat dan kecanduan gadget menjadi lebih menarik dan relatable bagi peserta didik yang lain. Strategi ini akan menumbuhkan motivasi internal seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1977) bahwa siswa merasa belajar lebih nyaman dan menarik karena belajar dari teman sebaya dan bukan dari otoritas.
3. Perubahan perilaku siswa yang terdokumentasi dalam penelitian menunjukkan adanya efek nyata dari pengaruh konselor sebaya. Salah satu yang menunjukkan adanya dampak nyata dari peran konselor sebaya adalah dari MFI yang sebelumnya kecanduan game hingga akhirnya berubah secara signifikan dalam manajemen waktu setelah mendapatkan konseling dengan konselor sebaya. Selain itu juga ada SQ yang awalnya menunjukkan sikap tertutup secara emosional akhirnya mulai terbuka setelah mendapatkan pendekatan dari teman anggota PIK-R. Proses ini menunjukkan bagaimana teori Bandura (1977) menjelaskan bahwa siswa belajar dan termotivasi dalam mengubah perilaku ketika mereka mengamati model sosial yang memiliki keterhubungan langsung dengan mereka.
4. Anggota PIK-R sebagai konselor sebaya dan panutan dalam membangun efikasi diri pada siswa yang lain. Ketika siswa melihat teman sebayanya mampu menyampaikan pesan kebiasaan positif, member dukungan emosional, dan menjalani perilaku positif seperti disiplin dan empati, peserta didik akan terdorong untuk meyakini bahwa mereka juga mampu melakukan hal yang sama seperti anggota PIK-R. Hal ini sejalan dengan Social Learning Theory dari Bandura (1977) yang menjelaskan bagaimana pembelajaran yang efektif terjadi secara aktif melalui pengamatan dan interaksi sosial yang positif.
5. Anggota PIK-R memberikan tantangan, tugas rumah, dan konten interaktif sebagai strategi inovatif untuk membentuk kebiasaan positif. Untuk memulai kebiasaan positif, anggota PIK-R memberikan beberapa kegiatan seperti tugas mencatat konsumsi makanan sehat harian, mengisi checklist gaya hidup sehat dalam bentuk konten, hingga tantangan membagikan story Instagram tentang mengenai menu makan bergizi yang sedang dikonsumsi. Strategi ini bukan hanya meningkatkan kesadaran akan tetapi juga mendorong kemauan untuk bertindak sebagai aspek konatif melalui pengalaman langsung dan reinforcement sosial. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1977) tentang bagaimana self-regulation dapat membentuk kebiasaan terutama jika didukung dengan lingkungan positif seperti rekan sebaya yang mendukung.
6. Guru BK memandang bahwa kehadiran PIK-R sangat membantu dalam memperluas jangkauan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membentuk lingkungan sosial sekolah yang sehat, suportif, dan edukatif yang mana ini adalah hal yang sulit dijangkau secara formal untuk bias memberikan hasil yang efektif. Hal ini karena PIK-R memperluas dimensi layanan BK dengan menciptakan kultur komunikasi horizontal yang nyaman dan suportif.

Dapat disimpulkan bahwa peran PIK-R sebagai konselor sebaya secara signifikan berkontribusi dalam menumbuhkan dan menguatkan kebiasaan positif di kalangan siswa, serta menjadi mitra strategis guru BK dalam membentuk karakter siswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, F., Primasari, E. P., Sari, D. F., Lestari, W., & Yusnela, E. (2024). Cegah Stunting Dengan Program Optimalisasi PIK-R Sebagai Intervensi, Controlling Dan Edukasi (POP ICE). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 2274–2278.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23(5). <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Simply Psychology.
- Bett, J. C. (2013). The Importance of Promoting the Value and the Role of Peer Counseling among Students in Secondary Schools. *The International Journal of Economy, Management and Social Sciences*, 2(6).
- BKKBN. (2012). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK Remaja/Mahasiswa)*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Budiarti, A., & Utami, M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2).
- Carter, E. W., Gushing, L. S., Clark, N. M., & Kennedy, C. H. (2005). Effects of peer support interventions on students' access to the general curriculum and social interactions. In *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities* (Vol. 30, Issue 1). <https://doi.org/10.2511/rpsd.30.1.15>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. In California State University, Fullerton Diplome in Counseling Psychology American Board of Professional Psychology. Cengage Learning.
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya: Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Media Akademi.
- Faidah, N., Sanjaya, I. P. G., & Pamungkas, M. A. (2024). Knowledge of Fast Food with The Incidence of Obesity in Adolescents at Smp Negeri 5 Denpasar. *Nursing Sciences Journal*, 8(2), 168–182.
- Faishol, L., & Budiyo, A. (2020). Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 1(2). <https://doi.org/10.47453/coution.v1i2.154>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Henderson, P., & Gysbers, N. C. (2006). *Providing Administrative and Counseling Supervision for School Counselors*. Counseling Outfitters, 35.
- Hidayanto, D. N. (2023). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Hidayanto, D. N. (2024). *Metode Penelitian Campuran (Mixed Methods)*. Deepublish. Deepublish.
- Hidayati, N. W. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Kenakalan Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(2).
- Hurlock, E. B. (1972). *Adolescent development*. McGraw-Hill.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphon Studi Deskriptif pada Siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Marcelina, S. T., Triningsih, R. W., & Saniyah, F. R. (2023). Upaya Peningkatan Sikap Remaja dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Keikutsertaan dalam Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R). *Jurnal Kebidanan*, 12(1). <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.483>

- Maulana, M. R. (2016). Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Terhadap Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Ciruas). Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Remaja Rosdakarya.
- Pramesti, W. D. (2025). Konseling Sebaya Dalam Mengatasi Konflik Pertemanan Antar Siswa Di PIK-R “Bahagia” SMAN 4 Purwokerto. UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>
- Ramdaniati, S. N., Handayani, E. E., & Delano, V. (2025). Pelatihan Peer Counselor PIK- R SMA Negeri 4 Pandeglang Sebagai Agen RPS (Remaja Peduli Stunting) Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(1), 272–281. <https://doi.org/10.30653/jppm.v10i1.1248>
- Rara, O. (2024). Bimbingan Kelompok Dalam Mencegah Pergaulan Bebas Pada Remaja Melalui Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (PIK-R) Di Desa Kebagusan Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. UIN Raden Intan.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). Perkembangan anak dan remaja. In Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2004). Life-Span Developmen. Mc.Graw-Hill Companies. Santrock, J. W. (2007). Child Development. McGrow.
- Santrock, J. W. (2011). Educational Psychology. McGraw-Hall.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In Penerbit Alfabeta.
- Suwarjo. (2008). Pedoman Konseling Teman Sebaya untuk Pengembangan Resiliensi. Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Peer. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiolog*, 13(2), 71–80.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, Komunikasi, Kelompok Teman Sebaya, Iklim Sekolah dan Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 5(4), 1–8.
- Verplanken, B. (2018). The psychology of habit: Theory, mechanisms, change, and contexts. In *The Psychology of Habit: Theory, Mechanisms, Change, and Contexts*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0>
- Wahyuni, E. S. (2021). Model Pembelajaran Mastery Learning Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa. Adanu Utama.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>.