

Pembentukan peer konselor pada SMAN 1 Gambut dalam penanggulangan masalah kesehatan mental remaja

Didik Dwi Sanyoto¹, Triawanti², Sherly Limantara³, Juhairina⁴, Franciscus Xaverius Hendriyono⁵, Bambang Setiawan², Nur Qomariah⁶, Muhammad Syauqi Faturrahman⁷, Muhammad Alghifari Rosadi⁷, Tyas Ningrum Rahmadayanti⁸, Dimas Ikhsan Airalngga⁷

¹Divisi Anatomi Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

²Divisi Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

³Divisi Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁴Divisi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁵Divisi Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁶Divisi Ilmu Penyakit THT, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁷Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁸Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Penulis korespondensi : Didik Dwi Sanyoto

E-mail : didikdwisanyoto@ulm.ac.id

Diterima: 10 Oktober 2024 | Direvisi: 11 November 2024 | Disetujui: 13 November 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Permasalahan stres di Indonesia masih cukup tinggi bahkan cenderung terus meningkat. Data Riskesdas 2018 menyebutkan prevalensi gangguan mental emosional/stres di Indonesia sebesar 9,8%. Prevalensi kasus stres/depresi di Kalimantan Selatan terus meningkat, kasus tahun 2022 menunjukkan angka 390 orang meningkat dari tahun sebelumnya yang hanya 280 orang. Berdasarkan hasil FGD ditemukan ada beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Gambut. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Gambut tentang gangguan mental dan membentuk kelompok konselor sebaya yang telah mendapatkan pelatihan. Metode kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan ceramah, diskusi, dan pelatihan berbasis simulasi. Peserta kegiatan yaitu siswa-siswi SMA Negeri 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2024. Evaluasi hasil kegiatan dalam bentuk pre dan post-tes serta kuesioner kepuasan. Hasil Kegiatan diikuti oleh 28 orang siswa-siswi yang berasal dari kelas X, XI dan XII. Hasil pre-tes menunjukkan nilai pengetahuan tentang kesehatan mental rata-rata 47,5. Setelah diberikan pelatihan skor meningkat menjadi rata-rata 73,2. Terdapat 22 orang peserta yang pengetahuannya meningkat secara signifikan. Hasil tingkat kepuasan menunjukkan 82,14% yang merasa sangat puas dan 17,85% yang merasa puas dengan kegiatan ini. Sebanyak 71,48% menyatakan sangat setuju dan 28,52% setuju kalau pembentukan konselor sebaya dapat membantu remaja mengatasi masalah mereka. Kesimpulan kegiatan ini adalah pelatihan dan pembentukan konselor sebaya kesehatan mental remaja (SeTaRa) sangat dirasakan manfaatnya oleh siswa-siswi SMA Negeri 1 Gambut. Pengetahuan tentang kesehatan mental remaja meningkat setelah pemberian pelatihan.

Kata kunci: kesehatan mental; konselor sebaya; stres

Abstract

The prevalence of stress in Indonesia remains considerable and appears to be on the rise. According to the 2018 Riskesdas data, the prevalence of mental and emotional disorders/stress in Indonesia is 9.8%. Stress and depressive disorders are on the rise in South Kalimantan. In 2022, 390 cases were reported, up from 280 the previous year. The focus group discussions revealed issues regarding student mental health at SMA Negeri 1 Gambut. The service aims to improve students' knowledge of mental disorders and train peer counselors. The activity was conducted using a methodology that combined lectures,

discussions, and simulation-based training. The participants in the activity were students from SMA Negeri 1 Gambut, Gambut Subdistrict, Banjar Regency. The activity was conducted on August 15, 2024. The activity's effectiveness was assessed through pre- and post-tests and satisfaction surveys. A total of 28 students took part. The pre-test average knowledge score on mental health was 47.5. After training, the mean score increased to 73.2. Twenty-two participants demonstrated notable knowledge gains. The results of the satisfaction survey indicated that 82.14% of respondents expressed high levels of satisfaction with the activity, while 17.85% indicated satisfaction. A majority of respondents believed that peer counselors could help adolescents overcome problems. The training of SeTaRa counselors at SMA Negeri 1 Gambut was valuable. After the training on adolescent mental health, respondents had more knowledge about it.

Keywords: mental health; peer counselor; stress

PENDAHULUAN

Permasalahan stres di Indonesia masih cukup tinggi bahkan cenderung terus meningkat. Data Risesdas 2018 menyebutkan prevalensi gangguan mental emosional/stres di Indonesia sebesar 9,8%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah stres di Indonesia masih belum tertanggulangi dengan baik. Stress baik akut maupun kronis menimbulkan aktivasi sistem saraf otonom melalui aksis HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal*), serta meningkatkan produksi katekolamin dan glukokortikoid. Peningkatan kedua zat ini dapat merugikan tubuh kita (Blasberg et al., 2022; Degering, Linz, Puhlmann, Singer, & Engert, 2023; Lupien et al., 2022).

Prevalensi kasus stress/depresi di Kalimantan Selatan terus meningkat, kasus tahun 2022 menunjukkan angka 390 orang meningkat dari tahun sebelumnya yang hanya 280 orang (Sari, 2022). Data SKI, menunjukkan depresi di Kalsel sebesar 9.301 kasus (Kementrian Kesehatan, 2023). Tidak ditemukan data berapa prevalensi depresi/stres pada anak remaja/SMA di Kalsel maupun di kabupaten Banjar.

Faktor risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan mental di kalangan remaja saat ini jauh lebih besar seperti mengalami kesepian, kekhawatiran yang berlebihan atau tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih (Rahmawaty, Silalahi, T, & Mansyah, 2022). Faktor lain adalah pola asuh orang tua dan faktor lingkungan teman sebaya (Fitri, Zola, & Ildil, 2018). Kelompok remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terkena masalah gangguan mental. Kondisi gangguan mental baik akut maupun kronis berdampak pada kecerdasan siswa. Stres dapat mengganggu fungsi otak salah satunya pada sistem limbik. Pada struktur limbik, dampak stres dapat ditemukan pada hipokampus dan amigdala (Seo, Rabinowitz, Douglas, & Sinha, 2019). Ini karena adanya reseptor glukokortikoid pada formasi hipokampus, sehingga aktivasi stres yang menyebabkan peningkatan hormon glukokortikoid terakumulasi juga di dalam hipokampus. Stres dapat menyebabkan penyusutan dendrit dan hilangnya spines sel neuron di area CA3 (Kim & Kim, 2023; McEwen, 2017). Hipokampus berfungsi dalam aktivitas memori episodik dan spasial serta regulasi dari mood, maka kerusakan pada hipokampus akan mengganggu fungsi tersebut (Kim & Kim, 2023). Pada remaja, struktur otak seperti hipokampus yang telah disebutkan masih mengalami maturasi sehingga gangguan dalam bentuk stres akut atau kronis dapat menghambat proses perkembangan yang berdampak pada tidak optimalnya struktur dan fungsi otak pada usia dewasa nanti (Eiland & Romeo, 2013). Maturasi yang masih berlangsung memang menyebabkan kerentanan terhadap gangguan mental, tetapi ini juga membuat otak remaja dapat menerima intervensi untuk membantu mengurangi trauma emosional dan/atau fisik yang terjadi lebih awal, salah satunya melalui sarana Bimbingan Konseling (BK).

SMA Negeri 1 Gambut memiliki 5 orang guru Bimbingan Konseling (BK) yang bertanggung jawab pada 1.308 siswa. Terdapat juga UKS yang memberikan layanan kesehatan bagi siswa. Sampai saat ini guru BK memberikan layanan konseling terbatas. Sekolah yang telah terakreditasi unggul ini, memiliki fasilitas yang cukup lengkap dengan 23 kegiatan ekstrakurikuler. Adanya berbagai faktor

pencetus gangguan mental pada remaja, perbandingan guru BK dengan siswa yang masih belum ideal, oleh karena itu perlu dicarikan solusi untuk mengatasi hal-hal tersebut diatas.

Siswa-siswi SMA Negeri 1 Gambut termasuk dalam kategori remaja. Remaja akan lebih merasa nyaman dan terbuka jika berbicara dengan teman sebayanya. Berdasarkan diskusi dengan kepala sekolah dan guru BK walaupun belum pernah ditemukan siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental yang berat akan tetapi ada siswa-siswi yang memerlukan perhatian dan bimbingan khusus karena memiliki masalah pribadi, keluarga ataupun masalah belajar. Hal ini jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental dan prestasi belajarnya.

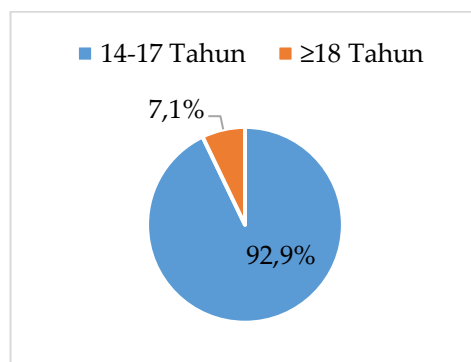
Berdasarkan hasil FGD, ditemukan bahwa pemahaman siswa SMA Negeri 1 Gambut tentang kesehatan mental remaja masih kurang. Masalah tersebut dapat diatasi dengan membentuk kelompok peer konselor yang diharapkan masalah kesehatan mental dapat ditangani dengan lebih baik. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental remaja dan membentuk kelompok peer counselor yang terdiri dari siswa-siswi yang telah dilatih. Manfaat yang diharapkan meliputi peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah, penurunan risiko gangguan mental di kalangan remaja dengan akses dukungan dari teman sebaya, serta penguatan keterampilan komunikasi dan kemampuan siswa dalam menangani masalah sosial dan emosional secara mandiri. Hal tersebut membuat tim pengabdian melakukan kegiatan berupa “Pembentukan Peer Konselor Pada SMA Negeri 1 Gambut Dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan Mental Remaja” dengan harapan dapat membantu siswa-siswi yang memiliki permasalahan tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan pelatihan berbasis simulasi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental remaja. Diskusi digunakan untuk mengajak peserta terlibat aktif dan berbagi pengalaman terkait kesehatan mental. Pelatihan berbasis simulasi bertujuan untuk melatih keterampilan siswa sebagai konselor sebaya, membantu mereka mempraktikkan peran mereka dalam situasi sesungguhnya, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam mendukung teman-temannya. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gambut, Kecamatan Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari peserta untuk mengukur perubahan pengetahuan tentang kesehatan mental. Selain itu, kuesioner kepuasan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta dan efektivitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2024 diikuti oleh peserta siswa-siswi sejumlah 28 orang kelas X, XI, dan XII SMAN 1 Gambut. Sebagian besar peserta merupakan remaja pertengahan (14 – 17 Tahun).



Gambar 1. Karakteristik Usia Peserta Pembentukan Peer Konselor

Masa remaja adalah masa perubahan hormon, tubuh, lingkungan sosial, dan pola pikir. Masa perubahan tersebut dapat membuat remaja rentan terkena masalah kesehatan mental. Banyak masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, gangguan kecemasan, *eating disorders*, dan psikosis yang

Pembentukan peer konselor pada SMAN 1 Gambut dalam penanggulangan masalah kesehatan mental remaja

pertama kali muncul sebelum usia 24 tahun (Blakemore, 2019). Masalah kesehatan mental jika tidak ditangani akan berdampak pada prestasi akademik (Pagerols et al., 2022) dan perkembangan remaja (Khasanah & Mamnuah, 2021).



Gambar 2. Pengisian *Pre-Test* oleh Peserta Pembentukan Peer Konselor

Sebelum dilakukan kegiatan, peserta diberikan soal pre-test sebanyak 10 soal pilihan ganda untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental sebelum dilakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan mengenai definisi kesehatan mental, mengendalikan emosi, mengatasi ketakutan dan marah, mengelola stres, dan meningkatkan harga diri (*self-esteem*). Materi tentang meningkatkan harga diri (*self-esteem*) perlu disampaikan kepada peer konselor. *Self-esteem* merupakan pandangan atau perasaan terhadap dirinya sendiri yang berpengaruh terhadap emosional positif individu. *Self-esteem* yang baik dapat menjadi pelindung dari permasalahan kesehatan mental dan sebaliknya *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan permasalahan kesehatan mental. Remaja dengan tingkat *self-esteem* yang baik dapat terlihat dari kemampuan berpikir positif, memiliki rasa percaya diri tinggi, kemampuan mengatasi masalah dan stresor yang lebih baik (Liu, Jiang, Li, & Yang, 2021).



Gambar 3. Penyuluhan Mengenai Kesehatan Mental sebelum Pembentukan Peer Konselor



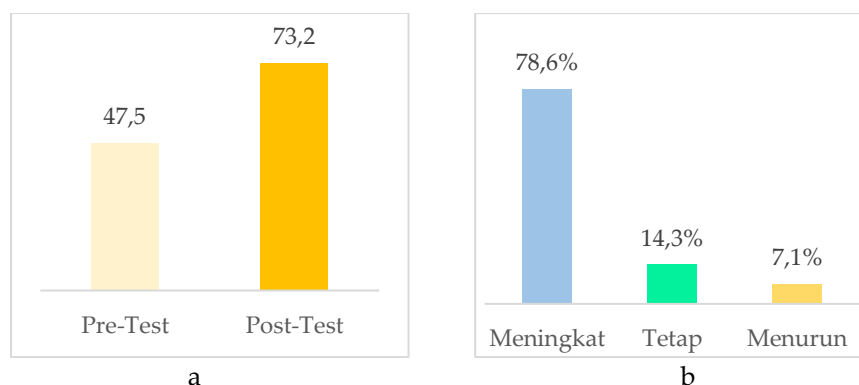
Gambar 4. Simulasi Peer Konselor oleh Peserta

Kegiatan berikutnya adalah pembentukan peer konselor dan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang definisi konseling sebaya, kriteria konselor, tujuan konseling, gaya bertanya, cara menjawab pertanyaan, pemberian saran dan penyelesaian masalah. Peer konselor diharuskan memiliki empati

Pembentukan peer konselor pada SMAN 1 Gambut dalam penanggulangan masalah kesehatan mental remaja

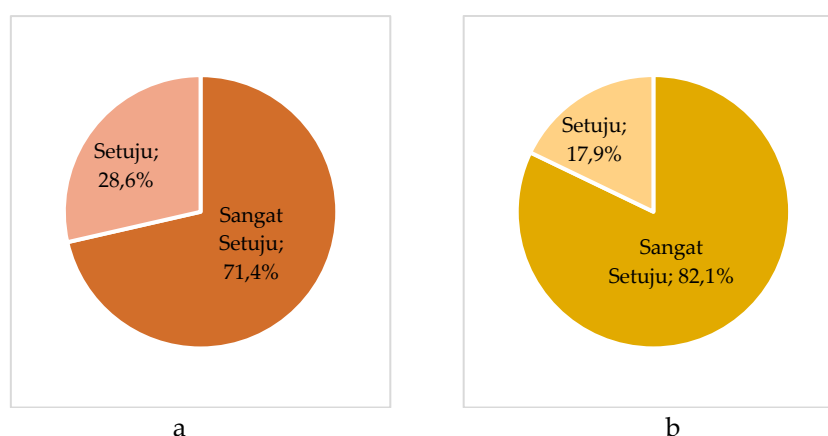
dalam menyikapi permasalahan dan berkomunikasi sehingga perlu dilakukan simulasi konselor sebaya secara berpasangan dan praktik teknik mendengarkan yang baik dan benar sebagai konselor. Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali diberikan soal post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuannya sesudah dilakukan kegiatan dan kuesioner kepuasan sebagai bahan evaluasi kegiatan.

Gambar 5 menunjukkan hasil pre-test dan post-test peserta mengalami peningkatan pada rata-rata nilai peserta. Sebelum penyuluhan dilakukan rata-rata nilai peserta adalah 47,5 dan setelah penyuluhan dilakukan rata-rata meningkat menjadi 73,2. Peserta mengalami peningkatan nilai secara signifikan sebanyak 78,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan telah efektif meningkatkan aspek pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental.



Gambar 5. (a) Perubahan Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Peserta;
(b) Perubahan Nilai Pre-Test dan Post-Test Peserta

Gambar 6 menunjukkan kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian ini. Sebanyak 71,4% peserta sangat setuju dan 28,6% setuju terhadap pembentukan konselor sebaya dapat membantu remaja mengatasi masalah mereka. Sebanyak 82,1% peserta sangat setuju dan 17,9% setuju merasa puas dengan penyelenggaraan pelatihan dan pembentukan konselor sebaya ini.



Gambar 6. (a) Pembentukan Konselor Sebaya dapat Membantu Remaja Mengatasi Masalah Mereka;
(b) Saya Puas dengan Penyelenggaraan Pelatihan dan Pembentukan Konselor Sebaya Ini

Peer konselor atau konselor teman sebaya merupakan bentuk layanan konseling yang diberikan oleh sebaya dengan konsep usia atau jenjang pendidikan yang sama. Konseling sebaya bukan berarti menggantikan peran unit Bimbingan Konseling (BK) di sekolah dalam memberikan konseling kepada siswa. Namun, konseling teman sebaya merupakan sebuah strategi yang diharapkan dapat memberikan fleksibilitas dan keterbukaan kepada siswa dengan pendampingan dan pengawasan dari unit BK (Ramli, Saputra, Mulawarman, & Latif, 2024). Konselor sebaya dapat memfasilitasi teman

Pembentukan peer konselor pada SMAN 1 Gambut dalam penanggulangan masalah kesehatan mental remaja

sebayanya untuk menemukan solusi atas masalah mereka. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat mengurangi depresi dan meningkatkan pencegahan bunuh diri pada remaja (Topping, 2022). Teman sebaya dapat membantu proses perkembangan individu. Selain itu, teman sebaya merupakan lingkungan yang nyaman karena konselor berasal dari latar belakang yang sama dengan konseling. Selain itu, teman sebaya memiliki pemahaman yang sama tentang zaman yang memudahkan dalam proses konseling (Baroroh & Amalia, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMAN 1 Gambut, peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental. Perubahan rata-rata nilai peserta adalah 47,5 berubah menjadi 73,2. Peserta merupakan siswa/i pilihan yang dilatih untuk menjadi Peer Konselor. Sebagian besar peserta sangat setuju konselor sebaya dapat membantu dalam mengatasi masalah mereka. Adapun saran yang dapat diberikan adalah pihak sekolah dapat melakukan pendampingan terhadap para konselor yang sudah terbentuk agar program terlaksana secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan hibah dana untuk kegiatan pengabdian ini melalui Program Dosen Wajib Pengabdian (PDWA) TA 2024 dan SMAN 1 Gambut yang menjadi mitra pada kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Baroroh, E., & Amalia, K. (2023). Peer Counseling Training to Improve The Competence of Sophomore Peer Counselors. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 8, 1–40. <https://doi.org/10.22515/albalagh.v8i1.5833>
- Blakemore, S.-J. (2019). Adolescence and Mental Health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Blasberg, J. U., Kanske, P., Böckler, A., Trautwein, F.-M., Singer, T., & Engert, V. (2022). Associations of Social Processing Abilities with Psychosocial Stress Sensitivity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 12, 100159. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2022.100159>
- Degering, M., Linz, R., Puhlmann, L. M. C., Singer, T., & Engert, V. (2023). Revisiting The Stress Recovery Hypothesis: Differential Associations of Cortisol Stress Reactivity and Recovery After Acute Psychosocial Stress with Markers of Long-Term Stress and Health. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 28, 100598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbih.2023.100598>
- Eiland, L., & Romeo, R. D. (2013). Stress and The Developing Adolescent Brain. *Neuroscience*, 249, 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2012.10.048>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Kementrian Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Kim, E. J., & Kim, J. J. (2023). Neurocognitive Effects of Stress: A Metaparadigm Perspective. *Molecular Psychiatry*, 28(7), 2750–2763. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-01986-4>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social Support, Resilience, and Self-Esteem Protect Against Common Mental Health Problems in Early Adolescence: A Nonrecursive Analysis from a Two-Year Longitudinal Study. *Medicine*, 100(4), e24334. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- Lupien, S. J., Leclaire, S., Majeur, D., Raymond, C., Jean Baptiste, F., & Giguère, C.-E. (2022). “Doctor, I am So Stressed Out!” A Descriptive Study of Biological, Psychological, and Socioemotional

Pembentukan peer konselor pada SMAN 1 Gambut dalam penanggulangan masalah kesehatan mental remaja

- Markers of Stress in Individuals Who Self-Identify as Being “Very Stressed Out” or “Zen”. *Neurobiology of Stress*, 18, 100454. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2022.100454>
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress (Thousand Oaks, Calif.)*, 1. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Pagerols, M., Prat, R., Rivas, C., Español-Martín, G., Puigbó, J., Pagespetit, È., ... Bosch, R. (2022). The Impact of Psychopathology on Academic Performance in School-Age Children and Adolescents. *Scientific Reports*, 12(1), 4291. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-08242-9>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.vvix.xxx>
- Ramli, M., Saputra, N. M. A., Mulawarman, & Latif, S. (2024). *Peer Counseling in the Service of Student Learning Problems: A Study of School Counselor Needs*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_8
- Sari, M. (2022). Jumlah Orang Depresi di Kalimantan Selatan Meroket di 2022. *Tribunnews*. Retrieved from <https://banjarmasin.tribunnews.com/2022/04/16/jumlah-orang-depresi-di-kalimantan-selatan-meroket-di-2022>
- Seo, D., Rabinowitz, A. G., Douglas, R. J., & Sinha, R. (2019). Limbic Response to Stress Linking Life Trauma and Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis Function. *Psychoneuroendocrinology*, 99, 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.08.023>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>