

PEER COUNSELOR EMOTIONAL MASTERY PROGRAM SEBAGAI INTERVENSI PSIKOEDUKATIF UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PEER COUNSELOR FISIP UNS

Regina Ovtika Wati¹, Andhara Early Maharani², Andini Rahma Latifani³, Naufal Rizki Fadhilah⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret

Alamat Korespondensi: reginaovtika25@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Student mental health is an important issue in higher education, with data showing an increase in the prevalence of mental health disorders, while access to professional services remains limited. The Faculty of Social and Political Sciences at Sebelas Maret University (FISIP UNS) has established a Mental Health Agent (MHA) unit supported by peer counselors in an effort to expand university-based mental health services. However, initial assessments indicate that peer counselors have not received adequate training in emotional regulation skills, which are essential for their mentoring role. This MBKM Research Program offers an intervention in the form of the Peer Counselor Emotional Mastery Program (PC-EM), a psychological education program consisting of four sessions designed based on the emotional regulation process model (Gross, 2001). Each session combines theoretical understanding, interactive discussion, self-reflection, and practical exercises through worksheets and case simulations. This activity involved ten peer counselors from MHA FISIP UNS and was evaluated using pre- and post-tests to assess improvements in knowledge and emotional regulation skills. Descriptive results from pre-test and post-test calculations show positive developments in participants' emotional recognition and control abilities. This program contributes to strengthening the capacity of peer counselors and supports the development of a preventive, participatory, and sustainable university-based mental health service model.

Keywords

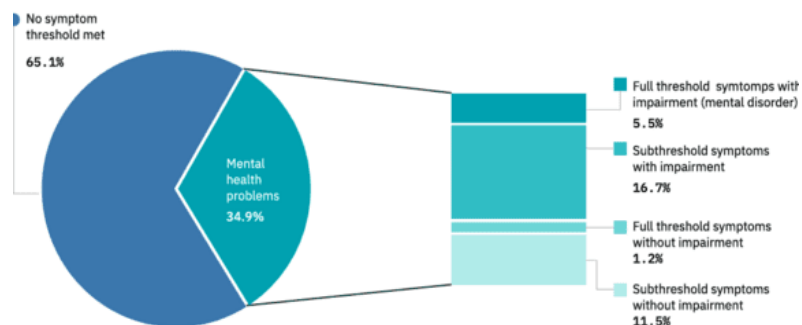
psychoeducation, emotion regulation, peer counselor, student mental health, university-based mental health services

1. Pendahuluan

Isu kesehatan mental mahasiswa semakin mendapat perhatian global maupun nasional dalam dekade terakhir. Mahasiswa berada pada fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pencarian identitas diri. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap stres, kecemasan, maupun depresi (Eriksson et al., 2020). Survei I-NAMHS (2022) mencatat prevalensi gejala depresi pada mahasiswa mencapai 5,5% dan kecemasan 3,7%, namun hanya 2,6% yang memperoleh layanan profesional (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health, 2022). Temuan ini sejalan dengan studi internasional yang menunjukkan rendahnya pencarian bantuan meski prevalensi gangguan mental tinggi (Broglia et al., 2021).

Sebagai institusi pendidikan tinggi, universitas tidak hanya berperan dalam pengembangan akademik, tetapi juga berkewajiban mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Goodman, 2017). Di Indonesia, inisiatif layanan konseling mulai berkembang di sejumlah perguruan tinggi, namun model serta tata kelolanya masih belum terstandar. Rendahnya literasi kesehatan mental turut menjadi faktor penghambat dalam upaya pencarian bantuan formal (Fuady et al., 2019; Novianty & Hadjam, 2017). Kondisi ini menegaskan urgensi program penguatan kapasitas layanan kesehatan mental berbasis universitas, salah satunya melalui pemberdayaan agen pelaksana seperti konselor sebaya.

Salah satu strategi yang semakin diakui efektif dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu *peer support*. Kajian sistematis oleh Pointon-Haas et al. (2024) dan Richard et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis konselor sebaya dapat meningkatkan *well-being*, mengurangi stigma, serta memperluas jangkauan layanan kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, efektivitasnya dipengaruhi oleh keterampilan regulasi emosi konselor. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menurunkan empati dan kualitas layanan yang diberikan (Prikhidko & Swank, 2018; Weisberg et al., 2023). Dalam konteks ini, unit *Mental Health Agent* (MHA) di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sebelas Maret yang baru dibentuk telah memulai pelatihan dasar etika dan pedoman konseling, namun aspek regulasi emosi belum mendapat perhatian yang memadai. Padahal, keterampilan regulasi emosi terbukti berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan psikologis sehari-hari (Gross, 2014). Oleh karena itu, kegiatan penguatan regulasi emosi bagi *peer counselor* menjadi langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas peran mereka dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa sekaligus memberikan kontribusi aplikatif terhadap pengembangan program berbasis riset di lingkungan kampus.



Gambar 1. Masalah kesehatan mental pada remaja usia 10-17 tahun berdasarkan ambang gejala dan tingkat gangguan yang dilaporkan (sumber: Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report)

2. Solusi Permasalahan

Solusi yang diusulkan untuk permasalahan ini adalah dengan mengadakan *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM), yakni sebuah program psikoedukasi yang bertujuan mengembangkan kesadaran emosional, keterampilan pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi situasi sosial secara adaptif sesuai tuntutan peran mereka sebagai konselor sebaya. Pelaksanaan psikoedukasi didasarkan pada materi mengenai regulasi emosi yang disusun dalam sebuah modul. Modul tersebut diadaptasi dari hasil penelitian terdahulu dan kemudian disesuaikan dengan kebutuhan serta konteks kegiatan yang akan dilaksanakan. Struktur modul terdiri atas empat sesi utama, yaitu psikoedukasi umum, *situation selection* dan *situation modification*, *attentional deployment* serta *cognitive change*, dan sesi terakhir yang berfokus pada *response modulation* sebagai tahap integrasi. Setiap sesi dirancang agar peserta memahami mekanisme regulasi emosi secara bertahap dan mampu menerapkannya dalam konteks peran mereka sebagai konselor sebaya. Kegiatan mencakup *pre-test* dan *post-test*, psikoedukasi interaktif, lembar kerja, serta diskusi reflektif yang dipandu oleh empat fasilitator sebagai bentuk implementasi pembelajaran aktif.

Pemilihan psikoedukasi sebagai solusi didasarkan pada temuan empiris yang menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi di berbagai konteks. Penelitian Luckytasari dan Herani (2023) menemukan adanya peningkatan skor pemahaman peserta didik setelah mengikuti psikoedukasi, yang menandakan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya regulasi emosi yang tepat. Sejalan dengan itu, Maharani dan Ansyah (2025) juga membuktikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif membantu anak-anak di panti asuhan dalam mengenali dan mengelola

emosi positif maupun negatif melalui strategi adaptif dalam menghadapi tekanan emosional. Berdasarkan temuan tersebut, psikoedukasi dapat dianggap sebagai solusi yang relevan bagi *peer counselor* karena membantu mereka memahami sekaligus mempraktikkan keterampilan regulasi emosi yang dibutuhkan dalam peran pendampingan. Keterampilan ini memungkinkan *peer counselor* menjaga stabilitas emosinya saat memberi dukungan serta menjadi teladan dalam pengelolaan emosi yang sehat di lingkungan kampus.

3. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan berupa program psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan melalui tiga tahap: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi. Program ini menggunakan pendekatan *process model of emotion regulation* (Gross, 2001) yang menekankan lima proses utama pengelolaan emosi: *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation*. Setiap tahap dirancang berdasarkan proses menurut Gross (2001) untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada *peer counselor* melalui paparan materi, diskusi reflektif, latihan praktis, dan evaluasi hasil belajar sebelum dan sesudah kegiatan.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua minggu, yaitu pada 21 dan 28 September 2025, di Ruang Kelas 3 Gedung D Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret, dengan melibatkan 10 orang *peer counselor Mental Health Agent (MHA) FISIP UNS*. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi interaktif dan praktik reflektif, mengombinasikan penyampaian materi, diskusi, latihan, dan pengisian lembar kerja (*worksheet*). Pelaksanaan dilakukan secara *hybrid* untuk menyesuaikan dengan peserta dari dua lokasi (Kampus UNS Ketingan dan Kampus UNS Kebumen).

a. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan serangkaian rapat internal dan koordinasi antara tim pelaksana, dosen pembimbing, serta pembina MHA. Gladi bersih dilakukan pada 20 dan 27 September 2025 untuk memastikan kesiapan tempat dan alat. Modul psikoedukasi serta lembar kerja telah disiapkan. Selain itu, dilakukan pula pembagian peran setiap anggota tim untuk memastikan efektivitas pelaksanaan di lapangan, mulai dari fasilitator, dokumentator, hingga pengelola logistik. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan kebutuhan administratif seperti surat izin, daftar hadir, serta formulir evaluasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Koordinasi intensif dengan pihak mitra dilakukan untuk menyelaraskan jadwal kegiatan dengan agenda akademik peserta. Keseluruhan proses persiapan ini untuk memastikan kegiatan psikoedukasi dapat berjalan dengan baik.

b. Tahap Pelaksanaan

i. Hari Pertama: “Ngobrolin Emosi” & “Atur Situasi dan Jaga Fokus!”

Hari pertama dilaksanakan pada 21 September 2025 selama pukul 09.45–14.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan permainan *ice breaking* untuk membangun suasana positif, diikuti dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang regulasi emosi. Sesi pertama berfokus pada pengenalan konsep emosi dan lima proses regulasi emosi, dilanjutkan dengan sesi kedua yang membahas strategi *situation selection* dan *situation modification*. Peserta kemudian bekerja dalam kelompok kecil untuk menganalisis skenario dan mengisi *worksheet* refleksi situasi.



Gambar 2. Suasana saat peserta mengikuti sesi *ice breaking*



Gambar 3. Peserta mengisi worksheet refleksi situasi secara berkelompok.



Gambar 4. Dokumentasi akhir hari pertama bersama seluruh peserta.

ii. Hari Kedua: “Ubah Cara Pandang dan Rasa” & “Tetap Tenang dan Terkendali”

Hari kedua dilaksanakan pada 28 September 2025 dengan durasi waktu yang sama. Kegiatan diawali dengan *review* materi hari pertama, kemudian berlanjut pada sesi *attentional deployment* dan *cognitive change* yang menekankan latihan *mindfulness* dan *reframing*. Peserta berlatih mengalihkan fokus secara adaptif dan mengganti cara pandang terhadap situasi emosional. Sesi terakhir membahas *response modulation*, yaitu strategi mengatur ekspresi dan reaksi emosional. Peserta melakukan latihan *affective labeling* serta relaksasi pernapasan diikuti refleksi pribadi menggunakan *worksheet*. Kegiatan ditutup dengan pengisian *post-test* dan dokumentasi akhir.



Gambar 5. Peserta berlatih teknik *mindfulness* untuk mengalihkan perhatian.



Gambar 6. Refleksi diri bersama di akhir sesi.



Gambar 7. Foto bersama fasilitator dan peserta di akhir kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired-sample t-test*, serta kualitatif melalui observasi partisipasi dan refleksi peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor keterampilan regulasi emosi sebesar 2,25 poin, walau belum signifikan secara statistik ($p = 0,111$; $t = 1,821$; $df = 7$). Namun, secara deskriptif peserta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif selama proses latihan berlangsung.

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post	15,7500	8	2,31455	,81832
	Pre	13,5000	8	3,58569	1,26773

Tabel 1. Data Deskriptif

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Post- Pre	2,25000	3,49489	1,23563	-,67180	5,17180	1,821	7	,111

Tabel 2. Hasil Uji Paired-sample t-test

Secara keseluruhan, kegiatan *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM) berhasil dilaksanakan sesuai rencana. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, keterlibatan aktif dalam diskusi dan latihan, serta memperoleh pengalaman pembelajaran yang bermakna untuk mendukung peran mereka sebagai konselor sebaya.

5. Kesimpulan dan Saran

Program *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM) yang diimplementasikan dalam kegiatan MBKM Riset berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan regulasi emosi anggota *peer counselor* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret. Pelaksanaan kegiatan meliputi serangkaian pemaparan materi, studi kasus, serta sesi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi *peer counselor*. Meskipun peningkatan nilai rata-rata keterampilan regulasi emosi setelah pelatihan tidak menunjukkan signifikansi secara statistik, hal deskriptif menjelaskan adanya perkembangan positif dalam kemampuan pengenalan dan pengendalian emosi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi langkah awal untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi. Secara umum, kegiatan berjalan lancar dan sesuai rencana, dengan dukungan aktif dari pihak fakultas, dosen pembimbing, serta pembina dari *Mental Health Agent*. Evaluasi pelaksanaan juga menegaskan pentingnya koordinasi yang lebih matang serta penyesuaian teknis agar kegiatan dapat menjangkau seluruh peserta secara optimal. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan penguatan literasi psikologi terapan, tetapi juga manfaat sosial dalam upaya menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat, empatik, dan suportif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa.

Selanjutnya, peserta program psikoedukasi diharapkan mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan, khususnya dalam mengelola emosi dan memberikan dukungan psikologis kepada rekan sebaya. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, *peer counselor* diharapkan dapat berperan lebih efektif dalam menjaga keseimbangan emosional diri dan membantu rekan mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun personal. Kemudian, bagi perguruan tinggi, kegiatan psikoedukasi ini dapat menjadi salah satu upaya strategis dalam memperkuat layanan kesehatan mental berbasis mahasiswa. Melalui peningkatan kompetensi *peer counselor* dalam keterampilan regulasi emosi, perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat secara psikologis, adaptif, dan suportif. Selain itu, kegiatan ini menunjukkan komitmen perguruan tinggi terhadap pengembangan kapasitas mahasiswa sebagai bagian dari sistem dukungan mental di lingkungan akademik.

6. Daftar Pustaka

- Eriksson, P. L., Wängqvist, M., Carlsson, J., & Frisé, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, 56(10), 1968.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Brogli, E., Millings, A., & Barkham, M. (2021). Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for a mental health concern. *Counselling and psychotherapy research*, 21(4), 816-826.
- Goodman, L. (2017). Mental health on university campuses and the needs of students they seek to serve. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 1(2), 31-44.
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Luckytasari, T., & Herani, I. (2023, June). Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI (SINOPSI)* (Vol. 1). <https://prosiding.sinopsi.unmer.ac.id/index.php/sinopsi/article/view/14>
- Maharani, Y., & Ansyah, E. H. (2025, June). The Role of Psychoeducation in Emotion Regulation to Improve the Ability to Manage Emotions in Al-Insan Wonoayu Orphanage Children. In *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 2, No. 3, pp. 704-716). <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.83>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open*, 10(1), e12.
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Jasmyn, C., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 206-212.
- Weisberg, O., Daniels, S., & Bar-Kalifa, E. (2023). Emotional expression and empathy in an online peer support platform. *Journal of counseling psychology*, 70(6), 671.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 1-18). New York: Guilford Press.