



Duta Emosi Positif: Pengembangan *Peer Counseling* sebagai Agen Literasi Emosi di Sekolah Menengah Atas

Ananda Rachmaniar¹✉, Muhammad Ridho Albari², Muthahharah Thahir³, Jian Aulia⁴, Ulsyana Hafizzianeu Sudrajat⁵

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ma'soem, Indonesia^{1,2,3,4,5}

E-mail : anandarachmaniar19@gmail.com¹, mrdhoalbari@gmail.com², muthahharah.thahir@gmail.com³,
jianningrumaulia@gmail.com⁴, hafizzianeulsyana@gmail.com⁵

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh dinamika emosi yang kompleks dan fluktuatif, sehingga memerlukan kemampuan literasi emosi yang memadai. Rendahnya literasi emosi pada siswa SMA berpotensi memunculkan berbagai permasalahan psikososial, seperti konflik dengan teman sebaya, kecemasan akademik, perilaku maladaptif, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah masih menghadapi keterbatasan, terutama terkait rasio guru BK dan siswa serta belum optimalnya layanan yang bersifat preventif dan pengembangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan program *Duta Emosi Positif* sebagai bentuk penguatan *peer counseling* dalam meningkatkan literasi emosi siswa sekolah menengah atas. Kegiatan dilaksanakan di SMA Binar Ilmu Kabupaten Bandung dengan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* yang melibatkan siswa, guru BK, dan pihak sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program *Duta Emosi Positif* mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai literasi emosi, peran *peer counseling*, serta pentingnya dukungan emosional sebaya dalam kehidupan sekolah. Kegiatan ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih empatik, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa, serta membantu optimalisasi layanan BK di sekolah. Pengembangan *peer counseling* berbasis literasi emosi melalui program *Duta Emosi Positif* merupakan strategi pengabdian yang relevan dan aplikatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial-emosional remaja di sekolah menengah.

Kata kunci: literasi emosi, *peer counseling*, duta emosi positif, bimbingan dan konseling.

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by complex and fluctuating emotional dynamics, which require adequate emotional literacy skills. Low levels of emotional literacy among senior high school students may lead to various psychosocial problems, including peer conflicts, academic anxiety, maladaptive behaviors, and decreased psychological well-being. Meanwhile, guidance and counseling services in schools continue to face several limitations, particularly regarding the imbalance between school counselors and students, as well as the suboptimal implementation of preventive and developmental services. This community service activity aimed to develop the Positive Emotion Ambassador program as an effort to strengthen peer counseling in enhancing emotional literacy among senior high school students. The program was implemented at SMA Binar Ilmu, Bandung Regency, using a Participatory Action Research (PAR) approach involving students, school counselors, and school stakeholders. The results indicate that the Positive Emotion Ambassador program improved students' understanding of emotional literacy, the role of peer counseling, and the importance of peer emotional support within the school context. Furthermore, the program contributed to fostering a more empathetic, supportive, and emotionally responsive school environment, while also supporting the optimization of school guidance and counseling services. Therefore, the development of emotional literacy-based peer counseling through the Positive Emotion Ambassador program represents a relevant and applicable community service strategy for promoting adolescents' psychological well-being and social-emotional development in senior high schools.

Keywords: emotional literacy, *peer counseling*, positive emotion ambassador, guidance and counseling.

Copyright (c) 2026 Ananda Rachmaniar, Muhammad Ridho Albari, Muthahharah Thahir, Jian Aulia, Ulsyana Hafizzianeu Sudrajat

✉ Corresponding author

Address : Universitas Ma'soem, Indonesia

Email : anandarachmaniar19@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i1.1308>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Mikraj et al., 2025). Pada tahap ini, siswa sekolah menengah sering kali menghadapi dinamika emosi yang fluktuatif, seperti mudah marah, cemas, merasa tidak percaya diri, hingga mengalami tekanan akademik dan social (Muktar, 2024). Ketidakmampuan memahami serta mengelola emosi dengan tepat dapat menimbulkan berbagai permasalahan, antara lain konflik dengan teman sebaya, penurunan prestasi belajar, perilaku agresif, hingga gangguan kesejahteraan psikologis (Safarina et al., 2024). Literasi tidak hanya sekadar kemampuan dalam membaca dan menulis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan memanfaatkan informasi secara efektif (Thahir et al., 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan pentingnya literasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi diri maupun orang lain secara adaptif (Suciati, n.d.). Literasi emosi menjadi salah satu kompetensi dasar dalam membentuk kesehatan mental yang positif dan keterampilan sosial yang baik di kalangan remaja (Novianty et al., 2024). Namun, berbagai penelitian dan observasi lapangan menunjukkan bahwa tingkat literasi emosi siswa sekolah menengah masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya kasus perundungan, kecemasan akademik, serta rendahnya empati dan kemampuan komunikasi antarsiswa.

Di sisi lain, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran dan regulasi emosinya (Rahayu, 2025). Akan tetapi, jumlah guru BK yang terbatas sering kali menjadi kendala dalam memberikan layanan yang bersifat personal kepada seluruh siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif yang mampu memperluas jangkauan layanan konseling, salah satunya dengan melibatkan siswa sebaya sebagai agen pendamping yang dikenal sebagai *peer counselor* (Fitriyah et al., 2023).

Konsep *Peer Counseling* menekankan dukungan sebaya (*peer support*), di mana siswa yang telah mendapatkan pelatihan dasar konseling dan literasi emosi dapat membantu teman-temannya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari (Hamidah et al., 2024). Pendekatan ini lebih efektif diterima oleh remaja karena mereka cenderung merasa nyaman dan terbuka kepada teman sebaya dibanding kepada figur otoritas seperti guru atau orang tua. Melalui pembentukan *peer counselor* yang terlatih, sekolah dapat menciptakan sistem dukungan emosional yang lebih inklusif, empatik, dan berkelanjutan (Hamidah et al., 2024).

Permasalahan yang muncul dari hasil analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara yang dilakukan, di SMA Binar Ilmu, Jalan Pondok Buah Batu, Desa Mekarmanik, Kec. Cimanyan, Kabupaten Bandung adalah kurangnya personal guru BK sehingga dalam memiliki keterbatasan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, kurangnya pemberian

layanan tentang literasi emosi yang menyebabkan siswa kurang mampu mengelola emosinya dengan baik, serta kurangnya dukungan dan edukasi bagi siswa dalam pengendalian emosi. Sehingga hal ini akan berdampak dalam perkembangan kemampuan literasi emosi siswa di kemudian hari.

Layanan bimbingan dan konseling yang selama ini diberikan di sekolah kurang dapat memfasilitasi kebutuhan siswa terlebih di usia SMA siswa sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan emosi yang mudah sekali tidak terkontrol pada siswa SMA dapat menjadi faktor utama yang menentukan potensi dan kemampuan literasi emosi seorang siswa remaja.

Masa remaja merupakan periode perkembangan emosional yang sangat dinamis. Pada tahap ini, remaja mengalami peningkatan intensitas dan variasi emosi akibat perubahan hormonal, sosial, dan psikologis (Muktar, 2024). Menurut Goleman (1995) dan Santrock (2018), emosi pada remaja mencakup respons kompleks terhadap pengalaman internal dan eksternal, yang melibatkan perasaan, ekspresi fisiologis, dan kecenderungan perilaku (Hartati et al., 2025). Secara umum, jenis-jenis emosi yang muncul pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu emosi positif dan emosi negatif, masing-masing memiliki peran penting dalam perkembangan kepribadian dan sosial remaja (Yuhaniah, 2022). Emosi positif membantu remaja membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan motivasi belajar, dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Emosi negatif tidak selalu bersifat buruk; jika dikelola dengan tepat,

emosi ini dapat menjadi sarana refleksi dan pembelajaran. Namun, jika tidak terkendali, dapat mengarah pada perilaku maladaptif (Mizan, M., & Uce, 2025).

Remaja sering kali mengalami emosi yang intens dan berubah-ubah, akibat perubahan hormon (terutama estrogen dan testosteron), perkembangan otak (khususnya bagian *prefrontal cortex* yang belum matang), tekanan sosial dari teman sebaya, pencarian identitas diri, dan pengaruh media digital serta budaya populer. Kondisi ini menyebabkan remaja rentan terhadap ledakan emosi (*emotional outburst*) dan kesulitan dalam regulasi emosi (Muktar, 2024).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dirancanglah program “Duta Emosi Positif”, yaitu sebuah upaya pengembangan *peer counselor* sebagai agen literasi emosi di sekolah menengah. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga menumbuhkan empati, tanggung jawab sosial, serta kemampuan komunikasi suportif di kalangan siswa. Dengan adanya *Duta Emosi Positif*, diharapkan siswa mampu menjadi pelopor lingkungan sekolah yang ramah emosi, sehat secara psikologis, serta mendukung terciptanya budaya peduli dan saling memahami di antara warga sekolah.

Dengan demikian, pengembangan *peer counseling* berbasis literasi emosi melalui program *Duta Emosi Positif* merupakan langkah strategis dalam memperkuat peran Bimbingan dan Konseling di sekolah sekaligus menjawab

tantangan nyata dalam pembinaan karakter dan kesejahteraan emosional remaja masa kini.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Binar Ilmu, Jalan Pondok Buah Batu, Desa Mekarmanik, Kec. Cimenyan, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Kegiatan ini melibatkan siswa. Metode pelaksanaan program pengabdian ini menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*) dengan mengusung tema “Duta Emosi Positif: Pengembangan *Peer Counseling* Sebagai Agen Literasi Emosi Di Sekolah Menengah Atas”.

Metode *Participatory Action Research* (PAR) merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada kolaborasi antara peneliti dan partisipan dalam proses pengumpulan data, analisis, dan implementasi tindakan yang bertujuan untuk mencapai perubahan sosial yang bermakna. PAR bukan hanya sekedar metode penelitian, tetapi juga sebuah pendekatan yang bertujuan untuk mempromosikan perubahan sosial melalui kolaborasi antara peneliti dan peserta. Dengan diberikannya sosialisasi tentang literasi emosi ini kepada siswa di sekolah, maka dapat memperluas jangkauan layanan konseling di sekolah, dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa, dapat menumbuhkan budaya peduli dan empati di lingkungan sekolah, dan memberikan pengalaman kepemimpinan dan tanggung jawab sosial bagi *peer counselor*.

Kegiatan pengabdian ini meliputi tiga tahapan, sebagai berikut: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap penutup.

1. Tahap persiapan, dimulai dengan kegiatan observasi dan rembug bersama guru BK, Kesiswaan, dan Kepala Sekolah SMA Binar Ilmu dengan tujuan memperoleh gambaran yang jelas mengenai masalah yang ada di sekolah SMA Binar Ilmu.
2. Tahap pelaksanaan, dilakukan seminar tentang sosialisasi dan pelatihan mengenai Duta Emosi Positif: Pengembangan *Peer Counseling* sebagai Agen Literasi Emosi di SMA Binar Ilmu, Jalan Pondok Buah Batu, Desa Mekarmanik, Kec. Cimenyan, Kabupaten Bandung.
3. Tahap penutup, diberikan edukasi tentang langkah-langkah dalam mengembangkan kemampuan menjadi *peer counseling* sebagai agen literasi emosi setelah itu dilakukan sesi tanya jawab tentang bagaimana menjadi *peer counseling* yang baik untuk menjadi agen literasi emosi dalam membantu guru BK dengan para peserta.

Setelah selesai seminar ini diharapkan ada tindak lanjut yang dilakukan oleh sekolah dalam mengembangkan kemampuan *peer counseling* agar bisa berkembang menjadi agen literasi emosi di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan merupakan kegiatan observasi dan rembug bersama yang dilakukan

dengan tujuan memperoleh gambaran yang jelas mengenai masalah yang dihadapi oleh guru BK, mengenai masalah yang ada di SMA Binar Ilmu, Bandung.

Sebelum pemaparan materi di mulai, pemateri dan peserta melakukan perkenalan terlebih dahulu, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan manfaat dari kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu, peserta diajak untuk ikut serta dalam *ice breaking* yang dilakukan oleh pemateri untuk menciptakan suasana yang lebih kondusif dan terjadi interaksi antara pemateri dan peserta. Dengan melakukan kegiatan ini, peserta menjadi lebih nyaman dan fokus pada pemaparan materi yang akan dilakukan.

Pada tahap pelaksanaan, pemateri menyampaikan materi mengenai latar belakang pentingnya *peer counseling* di sekolah, keterbatasan layanan BK yang diberikan oleh guru BK, definisi literasi emosi, definisi *peer counseling*, tujuan dari program duta emosi positif, kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang duta emosi positif, serta dampak dibentuknya agen literasi emosi di sekolah. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan menggunakan beberapa hasil studi kasus yang terjadi di lapangan.

Literasi emosi merupakan salah satu kompetensi yang penting dalam perkembangan remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Steiner (1997) mengungkapkan bahwa literasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola

emosi secara konstruktif dalam kehidupan personal maupun sosial. Literasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kesadaran terhadap perasaan diri, tetapi juga mencakup kepekaan terhadap emosi orang lain dan kemampuan membangun relasi interpersonal yang sehat.

Dalam bidang pendidikan, literasi emosi berperan sebagai fondasi bagi terbentuknya kesejahteraan psikologis, penyesuaian sosial, dan keberhasilan akademik siswa. Goleman (1995) menegaskan bahwa individu dengan kecakapan emosional yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih adaptif, empati yang tinggi, serta keterampilan sosial yang efektif. Oleh karena itu, pengembangan literasi emosi di sekolah menjadi kebutuhan mendesak seiring meningkatnya kompleksitas tantangan psikososial yang dihadapi remaja, seperti tekanan akademik, konflik relasi, dan risiko masalah kesehatan mental.

Peer counseling merupakan layanan bantuan psikososial yang dilakukan oleh individu sebaya yang telah mendapatkan pelatihan tertentu dan berada di bawah supervisi tenaga profesional. Carr (1981) mengungkapkan bahwa *peer counseling* didasarkan pada prinsip kesetaraan, empati, dan kepercayaan, sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih terbuka dan tidak mengancam bagi siswa.

Pendekatan *peer counseling* dianggap efektif dalam konteks remaja karena pada fase ini teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial utama. Tindall dan Gray (1985) menyatakan bahwa bantuan dari teman sebaya sering kali lebih mudah diterima dibandingkan bantuan dari guru

BK, karena adanya kesamaan pengalaman, perkembangan, dan Bahasa dalam komunikasi yang dilakukan. Dalam praktik pendidikan, *peer counseling* berfungsi sebagai layanan preventif dan promotif yang melengkapi layanan bimbingan dan konseling formal di sekolah.

Meskipun guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam pengembangan siswa, namun pada kenyataannya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan BK di sekolah sendiri masih mengalami keterbatasan. Salah satu permasalahan utama adalah rasio guru BK dan siswa yang tidak seimbang, sehingga layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan cenderung bersifat kuratif dan administratif (Gysbers & Henderson, 2012).

Selain itu, masih terdapat stigma negatif terhadap layanan BK, di mana siswa sering mengasosiasikan layanan tersebut dengan permasalahan berat atau pelanggaran disiplin. Kondisi ini menyebabkan rendahnya akses siswa terhadap layanan emosional yang sebenarnya bersifat preventif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang lebih dekat dengan siswa, salah satunya melalui penguatan peran *peer counseling* sebagai mitra strategis layanan BK.

Duta Emosi Positif merupakan pengembangan konsep *peer counseling* yang secara khusus difokuskan pada peningkatan literasi emosi di lingkungan sekolah. Duta Emosi Positif diposisikan sebagai agen literasi emosi yang berperan dalam menyebarluaskan nilai-nilai kesadaran emosi, empati, dan pengelolaan emosi yang adaptif di kalangan siswa.

Program ini sejalan dengan kerangka *Social Emotional Learning* (SEL) yang menekankan pengembangan kompetensi kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Richerme, 2020). Dengan demikian, Duta Emosi Positif tidak hanya berfungsi sebagai pendengar atau pendukung sebaya, tetapi juga sebagai model perilaku emosional yang sehat di lingkungan sekolah.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *peer counseling* memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan literasi emosi siswa SMA. Melalui interaksi sebaya yang suportif, siswa memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan emosi, memahami perasaan yang dialami, serta belajar strategi pengelolaan emosi secara adaptif. Hal ini mendukung pandangan Goleman (1995) bahwa pengelolaan emosi yang efektif berkembang melalui pengalaman sosial yang bermakna.

Peer counseling memungkinkan terjadinya pembelajaran emosional secara kontekstual, di mana siswa belajar dari pengalaman nyata teman sebayanya. Proses ini memperkuat kesadaran emosi, empati, dan keterampilan komunikasi interpersonal yang menjadi inti literasi emosi.

Keberadaan Duta Emosi Positif dapat dipandang sebagai strategi untuk mengatasi keterbatasan layanan BK formal. Duta Emosi Positif berperan sebagai perpanjangan tangan guru BK dalam menjangkau siswa yang belum tersentuh layanan profesional. Dengan pendekatan non-formal dan berbasis kesetaraan, Duta Emosi

Positif mampu menjembatani kebutuhan emosional siswa dengan sistem layanan sekolah.

Namun demikian, penting ditekankan bahwa Duta Emosi Positif tidak menggantikan peran guru BK. Sebaliknya, program ini memperkuat sistem layanan bimbingan dan konseling melalui kolaborasi, supervisi, dan mekanisme rujukan yang jelas. Pendekatan kolaboratif ini sejalan dengan pandangan Gysbers dan Henderson (2012) mengenai pentingnya sistem layanan BK yang komprehensif dan berbasis komunitas sekolah.

Efektivitas program Duta Emosi Positif sangat bergantung pada kompetensi yang dimiliki oleh para duta. Kompetensi personal seperti kesadaran diri dan regulasi emosi memungkinkan duta untuk menjadi model perilaku emosional yang sehat. Sementara itu, kompetensi sosial dan keterampilan konseling dasar mendukung terciptanya interaksi sebaya yang empatik dan bermakna.

Dampak jangka panjang dari pembentukan agen literasi emosi di sekolah terlihat pada meningkatnya iklim sekolah yang positif, penurunan konflik interpersonal, serta meningkatnya kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai ruang akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa secara holistik.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi literasi emosi dan *peer counseling* dalam kerangka pendidikan sosial-emosional di sekolah menengah. Secara praktis, program Duta Emosi Positif dapat dijadikan model intervensi berbasis

sekolah yang adaptif terhadap keterbatasan sumber daya, khususnya di sekolah dengan jumlah guru BK yang terbatas.

Kegiatan ini memberikan dampak positif dan menambah wawasan siswa mengenai pentingnya peran *peer counseling* di sekolah menengah atas dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan literasi emosinya. Siswa sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan sosialisasi duta emosi positif: pengembangan *peer counseling* sebagai agen literasi emosi di SMA dapat berjalan dengan baik dan lancar.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada tahap penutup, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan merefleksikan tentang materi yang telah disampaikan sebelumnya. Terjadi diskusi yang cukup menarik. Banyak peserta yang berbagi cerita tentang pengalamannya dalam mengenali emosi, *sharing* tentang cara yang dilakukan untuk mengeluarkan emosi negatifnya selama ini, dan juga berbagi tentang pengalamannya mengikuti layanan konseling dengan guru BK yang ada di sekolah selama ini. Fokus dalam diskusi ini adalah bagaimana peran guru BK dan konseling teman

sebaya ini dalam memberikan layanan bimbingan yang positif untuk dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan literasi emosinya. Ditemukan beberapa tantangan dalam menerapkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, diantaranya adalah kurangnya guru BK yang ada di sekolah, pemberian layanan yang sifatnya tidak terjadwal (insidental), ketidaktahuan siswa akan peran guru BK di sekolah, siswa takut jika dipanggil oleh guru BK saat ada masalah, siswa belum mampu mengenali emosinya dan tidak mengetahui cara untuk mengeluarkan emosi negatifnya tersebut secara bijak, siswa sungkan untuk menceritakan masalahnya kepada guru BK. Berdasarkan tantangan-tantangan tersebut, maka dengan dibentuknya agen literasi emosi di sekolah setidaknya dapat membantu siswa yang kurang memiliki kemampuan literasi emosi ini bisa dengan terbuka menceritakannya ke siswa lain yang menjadi seorang agen literasi emosi di sekolah.



Gambar 2 Diskusi dan Tanya Jawab

Dari hasil diskusi yang dilakukan, peserta merasa bahwa setelah mengikuti kegiatan ini, mereka jadi lebih memahami pentingnya duta emosi positif sebagai agen literasi emosi dalam pengembangan *peer counseling* di SMA. Mereka

merasa lebih yakin bahwa adanya seorang agen literasi emosi di sekolah dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam mengembangkan kemampuan literasi emosi siswa, hal ini tentunya akan berdampak pula pada perkembangan kepribadian siswa menjadi lebih mampu mengenali emosinya dengan baik.

Setelah kegiatan diskusi dan tanya jawab, dilakukan sesi evaluasi menggunakan kuisioner dan wawancara singkat dengan beberapa peserta untuk mendapatkan umpan balik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta merasa kegiatan ini sangat relevan dan bermanfaat, peserta berencana untuk merancang program *peer counseling* ini secara berkelanjutan dengan pengawasan dari guru BK di sekolah tersebut.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Peserta Sosialisasi

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan telah memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa, guru BK, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan juga kepala sekolah mengenai pentingnya literasi emosi dan juga layanan konseling teman sebaya. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh wawasan tentang pentingnya mempunyai pemahaman literasi emosi, melakukan konseling

dengan teman sebaya, dan juga memahami cara dalam mengeluarkan emosi negatif yang sedang dirasakan. Di samping itu, kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran siswa dan juga kepala sekolah mengenai pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah secara terjadwal untuk membantu siswa dalam meningkatkan literasi emosi serta mengurangi permasalahan mental yang saat ini sedang marak sekali terjadi di lapangan pada anak usia remaja. Sosialisasi ini juga menjadi tahap awal dalam menumbuhkan komitmen bersama untuk mewujudkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih baik lagi dengan keterbatasan guru BK yang ada di sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman pentingnya literasi emosi dimiliki oleh setiap siswa, serta diharapkan menjadi dasar bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terjadwal.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, R. A. (1981). *Theory And Practice Of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment And Immigration Commission.
- Fitriyah, L., Munawwaroh, F., Rohmah, L., Umami, L., & Fitriyah, N. (2023). Pengembangan Modul Pelatihan Dan Bahan Konseling Bagi Konselor Sebaya Remaja Di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(3), 994-1005.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing And Managing Your School Guidance And Counseling Program*. Alexandria, Va: Asca.
- Hamidah, R. N., Santinintyas, W. Y., Kristanto, I., & Daliman, D. (2024). Addressing Students' Mental Health Through Peer Counseling At Smk Muhammadiyah 4 Surakarta. *Community Empowerment*, 9(8), 1194-1203.
- Hartati, Z., Hamdanah, H., & Wahdarohmah, N. K. (2025). Teachers' Ability In Building Students' Learning Readiness In Madrasah. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 6(2), 45-62.
- Mikraj, A. L., Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Lail, A. (2025). *Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja*. 5(June), 331–340.
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif Dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies And Research Journal*, 2(1), 37–47.
- Muktar, M. (2024). Penurunan Intensitas Pendidikan Islam Terhadap Fluktuasi Emosional Pada Remaja Usia Pertengahan. *Islamic Pedagogy: Journal Of Islamic Education*, 2(2), 121-133.
- Novianty, A., Sokang, Y. A., Paramita, W., Angela, V., & Bertrand, J. (2024). *Penerapan Modul Literasi Dasar Kesehatan Mental Remaja*. 6(2), 207–227.
- Rahayu, S. (2025). Peran Strategis Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengelolaan Emosi Anak Di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia*, 1(2), 246-255.
- Richerme, L. K. (2022). The Hidden Neoliberalism Of Casel's Social Emotional Learning Framework: Concerns For Equity. *Bulletin Of The Council For Research In Music Education*, (232), 7-25.
- Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Nada, Q., Raisha, C., Shaliha, N., Agustin, D., & Anastasya, A. (2024). *Meningkatkan Emotional Well-Being Untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya*. 2(6), 1572–1581.
- Steiner, C. (1997). *Emotional Literacy: Intelligence With A Heart*. FawnSkin, Ca: Personhood Press.

- 79 *Duta Emosi Positif: Pengembangan Peer Counseling sebagai Agen Literasi Emosi di Sekolah Menengah Atas – Ananda Rachmaniar, Muhammad Ridho Albari, Muthahharah Thahir, Jian Aulia, Ulsyana Hafizzianeu Sudrajat*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i1.1308>

Suciati, T. Peran Literasi Emosional Dalam Pengembangan Emosi Pada Anak Prasekolah.

Thahir, M. M., Rachmaniar, A., Tamam, B., Rahadiani, S. A., & Luthfiani, N. (2024). Pendampingan Pengembangan Program Taman Baca Untuk Meningkatkan Budaya Literasi Anak Usia Dini Melalui Metode Self-Directed Learning. *Matappa: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 156-162.

Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.