

ABSTRAK

Nurrul Fauziyyah: Konseling Teman Sebaya Untuk Menjaga Stabilitas Emosi Remaja Pada Organisasi Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (Penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Cimaung)

Ketidakstabilan emosi pada remaja usia pertengahan (14–17 tahun) merupakan fenomena psikologis yang sering memicu hambatan adaptasi sosial, sensitivitas berlebih, dan impulsivitas di lingkungan sekolah. Di SMPN 1 Cimaung, permasalahan ini diperberat oleh keterbatasan jumlah tenaga pendidik Bimbingan dan Konseling (BK) yang tidak proporsional dengan jumlah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan konseling teman sebaya berbasis Organisasi Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) serta mengevaluasi hasilnya dalam membantu menjaga stabilitas emosi siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan paradigma konstruktivisme. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi terhadap informan yang terdiri dari konselor sebaya dan konseli anggota Organisasi PIK-R. Keabsahan data diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, sementara analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan model Miles dan Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling teman sebaya di PIK-R SMPN 1 Cimaung berlangsung secara sistematis melalui dua tahapan utama, yaitu pelatihan konselor sebaya dengan penekanan pada keterampilan komunikasi, *attending*, menyimak aktif, empati, dan *problem solving* yang didukung instrumen *Kotak Emosi*, serta tahap pelaksanaan yang meliputi sesi awal, kerja, dan akhir. Konselor sebaya menerapkan keterampilan tersebut dengan menciptakan suasana aman, mendengarkan tanpa memotong pembicaraan, serta merumuskan solusi secara kolaboratif; hasil konseling menunjukkan respons emosional yang positif pada konseli, ditandai dengan penurunan kecanggungan, meningkatnya ketenangan, rasa lega (*katarsis*), munculnya optimisme, serta peningkatan skor kondisi emosi dari angka 7 menjadi 9. Perubahan ini mengindikasikan awal proses regulasi emosi melalui strategi *situation modification* dan *cognitive reappraisal*. Meskipun capaian saat ini masih berupa katarsis dan komitmen awal, konseling teman sebaya berbasis wadah PIK-R terbukti efektif menjadi solusi alternatif dalam mendampingi siswa mengelola fluktuasi emosinya.

Kata kunci: Konseling Teman Sebaya, Regulasi Emosi, PIK-R