

Peran *Peer Counselor* Universitas Dalam Penanganan Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa

Chr. Argo Widiharto^{1*}, Suhendri¹, Agung Prasetyo²

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

²Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Semarang

Correspondence E-mail: argowidiharto@upgris.ac.id*

Abstract. *The increasing prevalence of mental health issues among college students demands innovative and affordable support approaches in the college environment. Peer counselors have emerged as a crucial component of university mental health service systems, acting as a bridge connecting students in need with accessible support. This article aims to analyze the role of university peer counselors in addressing student mental health issues, highlighting the advantages of affinity, increased help-seeking, and their role as an additional resource. The unit of analysis is peer counselors at PGRI University Semarang. Primary informants are six student peer counselors serving the 2024–2026 term, and secondary informants are student users of counseling services. Data were collected using interviews, peer counselor archives, and feedback from counselees. The study used a qualitative method with an explanatory case study approach and analysis of case study data from Yin. The results showed that students preferred counseling with peer counselors rather than professional counselors, namely guidance and counseling lecturers. The main reason from the counselee is that they feel more comfortable and they have the same age so they can more easily understand the counselee's problems. The data also shows an increase in the counseling process with peer counselors and they prefer to use peer counselors after knowing that there are peer counselors who are ready to help from social media, talk shows and podcasts uploaded on YouTube, the Sikons website (online counseling service) and regular outreach for World Mental Health Day and at certain moments. Trained peer counselors effectively improve emotional well-being, reduce stigma, and act as efficient referrals for student mental health treatment.*

Keywords: *peer counsellor, student mental health, affinity, online counselling services.*

Abstrak. *Peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa menuntut pendekatan dukungan yang inovatif dan terjangkau di lingkungan perguruan tinggi. Peer counsellor telah muncul sebagai komponen penting dalam sistem layanan kesehatan mental universitas, bertindak sebagai jembatan yang menghubungkan mahasiswa yang membutuhkan dengan bantuan yang dapat diakses. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor sebaya universitas dalam penanganan isu kesehatan mental mahasiswa, menyoroti keunggulan kedekatan (afinitas), peningkatan pencarian bantuan, serta perannya sebagai sumber daya tambahan. Unit analisis adalah peer counselor Universitas PGRI Semarang dengan informan primer adalah peer counselor masa bakti 2024 – 2026 berjumlah enam mahasiswa dan informan sekunder mahasiswa pengguna layanan konseling. Data diambil menggunakan wawancara, arsip peer counselor dan umpan balik dari*

konseli. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus explanation dan analisis data studi kasus dari Yin. Hasil menunjukkan mahasiswa lebih suka melakukan konseling dengan peer counselor dari pada konselor profesional yaitu dosen bimbingan dan konseling. Alasan utama dari konseli adalah lebih nyaman karena seusia sehingga mudah memahami masalah konseli. Data juga menunjukkan terjadi peningkatan proses konseling dengan peer counselor dan konseli memanfaatkan konseling dengan peer counselor setelah mengetahui ada peer counselor yang siap membantu dari media sosial, talk show dan podcast yang di upload di youtube, web sikons (layanan konseling online) dan sosialisasi rutin dalam rangka hari kesehatan mental dunia dan pada moment tertentu. Peer counselor yang terlatih secara efektif meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi stigma, dan bertindak sebagai rujukan yang efisien untuk penanganan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: *peer counsellor, kesehatan mental mahasiswa, afinitas, layanan konseling online.*

PENDAHULUAN

Populasi mahasiswa di perguruan tinggi saat ini menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks dan mendesak. Data empiris global dan nasional secara konsisten menunjukkan peningkatan prevalensi signifikan dalam masalah seperti kecemasan, depresi, dan stres akademik yang kronis (Auerbach et al., 2016). Di Indonesia, masalah ini bukan lagi isu minor. Data terkini menunjukkan prevalensi depresi tertinggi berada pada kelompok usia muda (15-24 tahun), yang mencakup mayoritas mahasiswa, yaitu sebesar 2,0% (Kementerian Kesehatan, 2023). Selain itu, lebih dari separuh mahasiswa seringkali mengalami stres (58,9%), dengan proporsi depresi berat mencapai 9,8% dan kecemasan berat mencapai 13,8% dalam sebuah studi di Samarinda pada tahun 2025 (Arfandi et al., 2025). Secara umum, studi di berbagai perguruan tinggi dalam tiga tahun terakhir sering menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki proporsi depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Arfandi et al., 2025).

Sumber utama stress mahasiswa di Indonesia adalah tuntutan akademik yang overwhelming. Tekanan ini mencakup tugas yang menumpuk, ujian yang padat, dan yang paling krusial bagi mahasiswa tingkat akhir, penyusunan tugas akhir/skripsi yang seringkali dianggap sebagai sumber stres terbesar (Suhandiah, 2021). Tekanan untuk mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tinggi dan persaingan ketat seringkali memicu kecemasan. Sumber stress lain dari mahasiswa adalah krisis dan tekanan digital (*Digital Stress*). Laju perkembangan digital dan adiksi media sosial telah menciptakan sumber stres baru. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Mahasiswa mengalami *digital burnout* dan *availability stress* (tekanan untuk selalu *online* dan merespons) yang

dapat menyebabkan gangguan tidur dan kesulitan konsentrasi (Göldağ, 2021). Sumber stress ketiga adalah transisi perkembangan dan ketidakpastian masa depan. Mahasiswa berada dalam fase dewasa awal yang sarat dengan tugas perkembangan, termasuk pencarian identitas diri dan ketidakpastian karier pasca lulus dari perguruan tinggi. Menurut Gadzella & Baloglu (Heri et al., 2021) tekanan mahasiswa diperburuk oleh ekspektasi orang tua/keluarga yang tinggi terhadap keberhasilan akademik. Mahasiswa yang berada pada masa studi tahun ketiga dan keempat dilaporkan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena mendekati transisi dari mahasiswa dan pencarian karir di dunia kerja (Arfandi et al., 2025).

Perkembangan digital dan adiksi media social juga telah menciptakan sumber stres baru yang khas bagi Generasi Z dan milenial. Beberapa studi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Heri et al., 2021; Nurlina et al., 2022). Sebuah studi menemukan adanya korelasi positif berkekuatan sedang antara adiksi media sosial dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada Generasi Z yang sebagian besar adalah mahasiswa (Fitriasari et al., 2021). Di beberapa konteks, prevalensi kecemasan pada mahasiswa dapat mencapai kategori sedang hingga tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tingkat kecemasan sedang (sekitar 43,6%) hingga tinggi (sekitar 39,8%) yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial mereka (Nurlina et al., 2022).

Fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipicu oleh media sosial, serta tekanan untuk selalu *up-to-date* dan merespons pesan secara instan (disebut *availability stress*), memperburuk kondisi psikologis, menyebabkan digital burnout dan gangguan tidur, yang berujung pada peningkatan stres yang dirasakan (Göldağ, 2021; Purwanto, 2024). Perguruan tinggi sebagai institusi yang bertanggung jawab atas pengembangan akademik dan personal mahasiswa, kini dituntut untuk menyediakan sistem dukungan yang komprehensif (Kitzrow, 2003) yang juga mampu memitigasi dampak negatif dari lingkungan digital yang masif. Sementara itu layanan konseling profesional yang tersedia di pusat-pusat layanan kampus seringkali menghadapi kendala signifikan. Kendala tersebut meliputi keterbatasan sumber daya (rasio konselor dan mahasiswa yang timpang), waktu tunggu pemberian layanan yang lama, dan yang paling krusial, stigma yang masih melekat pada upaya mencari bantuan profesional (Gladding, 2020). Stigma di Masyarakat umum bila ada orang yang mencari bantuan profesional untuk masalah psikologis dianggap sudah mengalami gangguan jiwa. Hambatan-hambatan ini secara langsung menghambat *help-seeking behavior*, membuat banyak mahasiswa rentan tidak mendapatkan intervensi yang dibutuhkan.

Untuk mengatasi kesenjangan antara kebutuhan dan layanan yang ada, model dukungan konselor sebaya (*peer counselor*) telah diimplementasikan secara luas dan diakui sebagai pendekatan yang inovatif dan terjangkau (Braveman et al., 2017). Model ini memanfaatkan mahasiswa terlatih untuk memberikan dukungan awal, mendengarkan aktif, memberikan informasi, dan memfasilitasi rujukan. Secara umum yang menjadi *peer counselor* adalah mahasiswa yang telah memiliki pengetahuan dasar konseling sehingga lebih mudah dalam memberikan pelatihan.

Keunggulan utama *peer counselor* terletak pada kedekatan (*affinity*) yang mereka miliki dengan populasi target dalam hal ini adalah mahasiswa. Sebagai sesama mahasiswa, mereka menawarkan lingkungan yang lebih santai, tidak menghakimi, dan lebih mudah diakses, yang secara efektif dapat mengurangi hambatan psikologis dan stigma (Dennis et al., 2018). Afinitas ini krusial karena memungkinkan *peer counselor* untuk berfungsi sebagai “jembatan” yang vital, menghubungkan mahasiswa yang enggan mencari bantuan profesional dengan sumber daya Kedekatan dan rasa saling berbagi (*shared identity*) dengan teman sebaya meningkatkan rasa aman, mendorong mahasiswa yang enggan untuk lebih terbuka dan mencari bantuan (Puspasari et al., 2024). Konselor sebaya bertindak sebagai *gatekeeper* dan jembatan menuju layanan profesional, terutama bagi mahasiswa minoritas, internasional, atau generasi pertama yang cenderung jarang mencari bantuan formal (Syafitri & Rahmah, 2021). Berbagi pengalaman yang sama membantu menormalkan tantangan yang dihadapi, mengurangi rasa isolasi, dan meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*) di komunitas universitas, yang sangat penting untuk kesejahteraan (Riyana, 2023).

Salah satu hambatan terbesar dalam mencari bantuan profesional adalah stigma terkait masalah kesehatan mental (Arfandi et al., 2025). Mahasiswa sering kali merasa lebih nyaman berbagi masalah dengan teman sebaya yang memiliki pengalaman hidup yang serupa, daripada dengan staf profesional. Dengan peran strategisnya, *peer counselor* tidak dimaksudkan untuk menggantikan konselor profesional, melainkan sebagai sumber daya tambahan (*supplementary resource*) yang memperkuat ekosistem kesehatan mental kampus. *Peer counselor* membantu dalam deteksi dini, edukasi kesehatan mental, dan fasilitasi rujukan, sehingga meningkatkan keseluruhan kapasitas layanan universitas (Gladding, 2020).

Meskipun peran ini penting, masih diperlukan analisis yang terperinci dan berbasis bukti mengenai mekanisme spesifik bagaimana *peer counselor* memberikan kontribusi signifikan. Penelitian ini menjadi penting untuk menganalisis secara mendalam peran *peer counselor* universitas dalam penanganan isu kesehatan mental mahasiswa, khususnya dengan menyoroti: (a) efektivitas keunggulan kedekatan (afinitas), (b) kontribusi mereka terhadap peningkatan pencarian bantuan, dan (c) fungsi spesifik

mereka sebagai sumber daya tambahan dalam sistem layanan. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk penguatan, pelatihan, dan integrasi program peer counselor di perguruan tinggi.

METODE

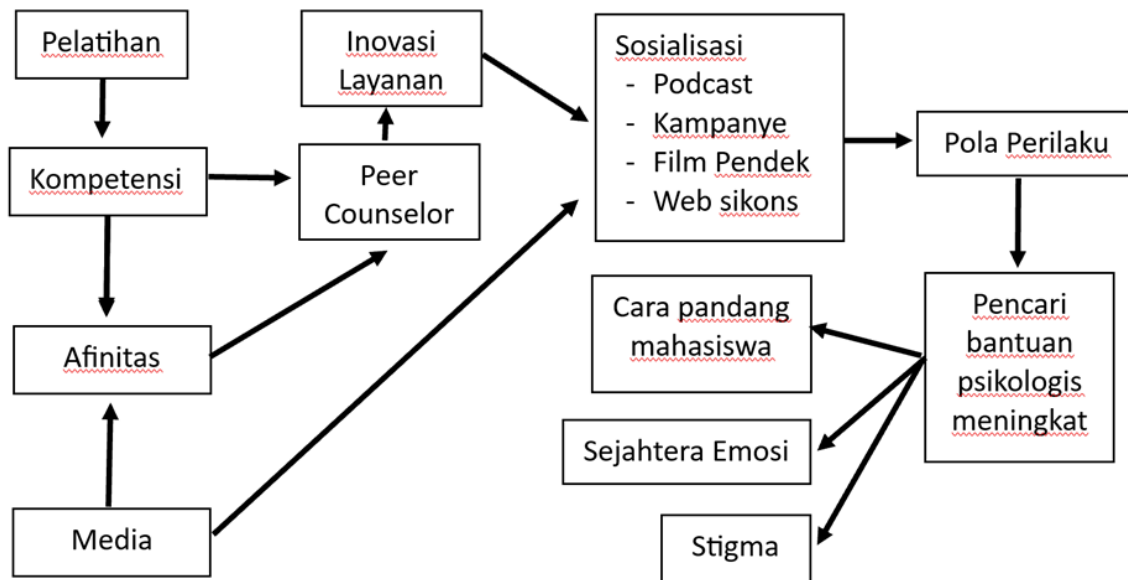
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus explanatory dari Yin, (2015). Pendekatan studi kasus explanatory ini untuk mengungkapkan dan menjelaskan bagaimana peran peer counselor dalam menangani permasalahan kesehatan mental mahasiswa di era digital saat ini. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam sebagai pengumpul data utama berdasarkan aspek-aspek peran peer counselor dari Judy & Horey (Suwarjo, 2008) yaitu aspek hubungan membantu personal, pemberian informasi, fasilitator kelompok, agen rujukan dan promotor kesejahteraan.

Data pendukung dikumpulkan dengan angket masukan dari konseli terhadap layanan yang diberikan oleh peer counselor LPP Universitas PGRI Semarang seperti podcast, video sosialisasi kesehatan mental di youtube dan kampanye kesehatan mental dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Mental Dunia, leaflet dan video pendek dengan topik-topik yang sering menjadi permasalahan mahasiswa yang diunggah dalam media social peer counselor. Parsipan primer dari penelitian ini adalah enam orang peer counselor masa bakti 2024 – 2026. Analisis data dengan tahapan analisis data studi kasus dari Yin, (2015) yaitu dengan penjabaran pola dan eksplanasi. Untuk mendukung kepercayaan hasil penelitian (*trustworthiness*) digunakan triangulasi sumber, data dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan peer counselor LPP Universitas PGRI Semarang, angket masukan terhadap layanan peer counselor, arsip pelaporan konseling dan laporan kegiatan peer counselor memperlihatkan sebuah hubungan kausalitas antar tema-tema yang muncul. Aspek utama yang digunakan untuk menggali data yaitu hubungan membantu personal, pemberian informasi, fasilitator kelompok, agen rujukan dan promotor kesejahteraan (Suwarjo, 2008) menghasilkan tema antara lain afinitas (kedekatan), media, inovasi layanan, hilangnya stigma dan peningkatan pencarian bantuan psikologis dari mahasiswa dengan memanfaatkan peer counselor. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. Peran Peer Counselor



Dinamika peran peer counselor terhadap Kesehatan mental mahasiswa berdasarkan Gambar 1 dapat dijelaskan bahwa pelatihan yang diberikan oleh konselor profesional memberikan pengaruh terhadap peningkatan kompetensi. Peningkatan kompetensi ini menjadi lebih mudah dicapai karena peer counselor adalah mahasiswa bimbingan dan konseling semester 3 dan semester 5 sehingga telah mendapatkan dasar-dasar ilmu konseling pada saat kuliah. Dengan kompetensi yang meningkat maka berpengaruh pada afinitas peer counselor dengan mahasiswa. Afinitas ini dapat tercapai karena ada media yang pada saat ini telah berkembang pesat seperti penggunaan social media (*ig, whatsapp, youtube*).

Kompetensi dan afinitas ternyata terbukti mempengaruhi peer counselor dalam menjalankan tugas dalam pemberian bantuan dan informasi, fasilitator kelompok, agen rujukan dan promotor kesejahteraan. Selain itu, kompetensi dan afinitas ini juga mendorong peer counselor untuk menciptakan inovasi-inovasi layanan yang sesuai dengan karakter gen – Z dan memanfaatkan momen-momen tertentu sehingga layanan peer counselor menjadi relevan dengan kondisi saat ini. Dalam konteks inovasi ini, peer counselor telah menjalankan layanan tidak hanya melakukan proses konseling konvensional seperti yang dikenal selama ini. Inovasi layanan yang telah dijalankan antara lain melakukan sosialisasi peran dan fungsi peer counselor kepada civitas akademika Universitas PGRI Semarang.

Selain itu inovasi juga menggunakan berbagai media untuk memberikan informasi dan bantuan dalam konteks Kesehatan mental mahasiswa seperti mengadakan podcast dengan tema support keluarga dalam mengurangi kekerasan, pembuatan film pendek tentang penyesuaian diri pada mahasiswa baru dan juga kampanye secara langsung tentang pentingnya kesehatan mental pada Hari Kesehatan Mental Dunia yang dilaksanakan dengan pembagian buku saku Kesehatan mental, ekspresi diri di canvas sebagai sarana katarsis dan melakukan tes potensi karir sederhana.

Inovasi layanan juga telah dilakukan dengan pembuatan web sikons yaitu web yang memfasilitasi mahasiswa melakukan konseling secara online dan juga mendapatkan informasi terkait kesehatan mental dalam bentuk artikel singkat atau opini. Dalam hal web Sikons ini, peer counselor belum optimal karena masih terkendala sistem yang belum sempurna dan mahasiswa lebih suka datang langsung ke ruang konseling dari pada melakukan konseling melalui Sikons, Berdasar data dari angket dapat diketahui bahwa respon dari peer counselor masih dianggap lambat bila ada mahasiswa butuh bantuan psikologis dengan menghubungi web Sikons, berbeda dengan kalau datang langsung ke ruang konseling yang pasti langsung dilayani karena selalu ada peer counselor yang piket.

Inovasi layanan dalam sosialisasi ini ternyata mempengaruhi pola perilaku mahasiswa yang pada tiga tahun lalu belum tahu ada layanan gratis untuk mengatasi masalah psikologis mahasiswa, pada saat ini mahasiswa telah mengetahui layanan ini. Di sisi lain dengan semakin mahasiswa mengenal peer counselor dan beragam layanan dari peer counselor serta kompetensi peer counselor dalam menangani masalah psikologis, maka meningkat juga mahasiswa yang mencari bantuan psikologis terhadap permasalahan mereka. Peningkatan mahasiswa yang memanfaatkan layanan peer counselor berdampak perubahan cara pandang mahasiswa terhadap konseling. Semula Sebagian besar mahasiswa menganggap konseling hanya untuk orang yang mengalami gangguan psikologis berat dan memalukan kalau konseling. Selain ini peran peer counselor yang semakin dikenal mahasiswa secara luas juga mempengaruhi stigma mahasiswa secara umum antara lain konseling hanya untuk orang “bermasalah”, rahasia konseli tidak terjamin bila diceritakan pada peer counselor, merasa konseling tidak ada manfaatnya dan merasa bahwa masalah yang dihadapi tidak serius. Dengan sosialisasi yang baik, mahasiswa lebih berani dalam memanfaatkan konseling Bersama peer counselor mulai dari masalah putus cinta, permasalahan dengan teman kos atau teman kelas, masalah akademik seperti takut bertemu dosen, masalah keluarga seperti kurang dukungan orangtua dan tuntutan orangtua yang berlebihan dan juga masalah ekonomi keluarga.

Peningkatan layanan juga dapat dilihat sebaran mahasiswa yang memanfaatkan konseling yang tiga tahun lalu masih terbatas pada mahasiswa Prodi BK dan PGSD, maka saat ini yang memanfaatkan layanan berasal dari Prodi Manajemen, Prodi Bisnis Digital, Prodi Teknologi Pangan, Prodi Pendidikan Matematika, Prodi PG PAUD juga Prodi PJKR. Melihat sebaran tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa peran peer counselor semakin luas karena prodi tersebut tempat kuliahnya tidak menjadi satu lokasi tetapi ada yang lokasinya terpisah cukup jauh dari Kampus 1 yang menjadi tempat konseling sekaligus kantor dari peer counselor.

Berdasarkan hasil analisis studi kasus peer counselor di atas, maka dapat dijelaskan bahwa pelatihan merupakan faktor kunci dalam peningkatan kompetensi seorang peer counselor. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan peer counselor, baik secara daring maupun luring, memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai keterampilan dasar konseling (Syafitri & Rahmah, 2021). Pelatihan tidak hanya membekali peer counselor dengan materi literasi kesehatan mental, kemampuan mengenali masalah psikologis, dan pilihan bantuan yang tersedia, tetapi juga meningkatkan efikasi diri peer counselor dalam memberikan layanan konseling (Riyana, 2023). Peningkatan efikasi diri ini, yang merupakan bagian dari kompetensi psikologis, membuat peer counselor lebih percaya diri dan termotivasi dalam perannya.

Selain kompetensi teknis, pelatihan juga berperan dalam memperkuat afinitas atau kedekatan psikologis dan sosial antara peer counselor dengan mahasiswa lain. Afinitas ini terbangun karena peer counselor memiliki karakteristik pribadi yang penting, seperti relasi sosial yang luas dan pribadi yang luwes (Astiti, 2019; Puspasari et al., 2024), dan mereka dianggap lebih nyaman untuk diajak bercerita dibandingkan orang dewasa atau profesional (Nuha et al., 2024).

Penggunaan media digital oleh peer counselor secara inheren memengaruhi afinitas ini. Generasi mahasiswa saat ini memiliki adaptasi yang tinggi terhadap teknologi informasi (Putra & Shofaria, 2020). Oleh karena itu, afinitas secara alami bergeser ke ranah digital, di mana interaksi sosial dan berbagi informasi sering terjadi melalui platform media sosial dan online. Pelatihan yang mengintegrasikan penggunaan media digital dapat memanfaatkan afinitas alami ini untuk memperluas jangkauan layanan.

Kombinasi antara kompetensi yang terasah melalui pelatihan (seperti kemampuan mendengarkan aktif dan pengetahuan konseling) dan afinitas yang kuat (karena peer counselor adalah teman sebaya) mendorong peer counselor untuk menjadi lebih inovatif dalam memberikan layanan kesehatan mental kepada mahasiswa. Inovasi layanan peer

counselor seperti program podcast kesehatan mental, pembuatan film pendek, kampanye kesejahteraan psikologis, dan layanan konseling online adalah bentuk adaptasi layanan bimbingan dan konseling terhadap *digital lifestyle* generasi muda (Rahardjo et al., 2020; Pramana & Arianti, 2024).

Podcast dan film pendek sebagai inovasi layanan, merupakan bentuk psikoedukasi dan sinema konseling yang memanfaatkan media daring (Rahardjo et al., 2020). Konten ini tidak hanya mendidik tentang kesehatan mental, tetapi juga menyajikan informasi dengan cara yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan preferensi mahasiswa, sehingga secara tidak langsung meningkatkan literasi kesehatan mental (Syafitri & Rahmah, 2021). Pada sisi lain, kampanye kesejahteraan psikologis dengan memanfaatkan jejaring sosial dan kedekatan antar mahasiswa (afinitas) untuk menciptakan lingkungan kampus yang inklusif dan suportif (Chen et al., 2025).

Adanya layanan konseling online memungkinkan akses yang lebih mudah dan fleksibel bagi individu yang membutuhkan bantuan, menghilangkan halangan jarak dan waktu (Ariyani et al., 2024). Inovasi, terutama dalam bentuk konseling online dan konten edukatif yang terintegrasi dengan media, membuat layanan peer counselor lebih menarik dan mudah dijangkau. Kenyamanan dan fleksibilitas konseling *online*, serta *peer support* yang terasa lebih nyaman, terbukti dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa dalam mencari bantuan (Riyana, 2023). Keterlibatan peer counselor dalam layanan inovatif seperti podcast, film pendek, dan kampanye, secara efektif dapat mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental (Anonim, 2024).

Berbagai bentuk inovasi layanan peer counselor tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental yang terbuka dan terus-menerus melalui media (podcast, film) akan menggeser pandangan bahwa berbagai masalah adalah tanda kelemahan (Paramayu et al., 2023).

Peer counselor yang merupakan teman sebaya menciptakan lingkungan yang tidak menghakimi (Syafitri & Rahmah, 2021). Ketika konseling dipahami sebagai bagian dari perawatan diri, stigma pun mulai tergeser oleh empati (Chen et al., 2025). Konseling online juga dinilai efektif mengurangi stigma karena memberikan kerahasiaan yang lebih terjamin dan mahasiswa tidak perlu merasa malu atau khawatir identitasnya terekspos. Pada akhirnya, peningkatan literasi, berkurangnya stigma, dan tersedianya akses layanan inovatif yang efektif dan suportif (didukung oleh kompetensi dan afinitas peer counselor) akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa secara keseluruhan. Layanan konseling sebaya terbukti efektif sebagai upaya

penguatan kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang berada dalam fase rentan (Putri et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan memiliki pengaruh fundamental dan signifikan terhadap peningkatan kompetensi teknis (hard skills) dan psikologis (soft skills, seperti efikasi diri) dari peer counselor. Kompetensi yang terasah ini, ditambah dengan afinitas alami yang kuat antar-sebaya, yang kini diperkuat oleh adopsi media digital, menjadi katalisator utama bagi inovasi layanan kesehatan mental. Inovasi layanan, yang diwujudkan melalui platform dan konten digital (seperti podcast, film pendek, kampanye daring, dan konseling online), berhasil mengatasi hambatan tradisional dalam mencari bantuan psikologis. Dampak akhirnya adalah peningkatan jumlah mahasiswa yang mencari bantuan psikologis, perubahan cara pandang positif mahasiswa terhadap layanan peer counselor, dan penghilangan stigma negatif terhadap konseling. Secara keseluruhan, integrasi pelatihan, kompetensi, afinitas, dan inovasi layanan terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosi mahasiswa.

Berdasarkan temuan dalam pembahasan ini, maka integrasi media digital dalam pelatihan peer counselor harus secara eksplisit mencakup modul tentang pemanfaatan media digital dan platform daring (misalnya, teknik pembuatan konten psikoedukasi, etika konseling online, dan manajemen platform media sosial). Ini akan memastikan kompetensi peer counselor selaras dengan afinitas digital mahasiswa saat ini. Institusi perlu menyediakan dukungan sumber daya (anggaran, fasilitas perekaman, atau langganan platform konseling aman) yang memadai agar peer counselor dapat merealisasikan program inovatif seperti podcast dan film pendek. Inovasi ini harus dianggap sebagai strategi preventif yang sah dan didukung oleh kebijakan.

Meskipun konseling online mengurangi stigma, isu kerahasiaan tetap krusial. Perlu dikembangkan Prosedur Operasional Standar (POS) yang ketat untuk layanan konseling online yang ditangani oleh peer counselor, termasuk sistem rujukan yang jelas ke konselor profesional atau psikolog. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas dan dosis optimal dari berbagai konten inovatif (seperti tema podcast yang paling berpengaruh atau durasi film pendek yang paling menarik) dalam mengubah sikap mahasiswa terhadap stigma dan meningkatkan literasi kesehatan mental. Hal ini akan memastikan inovasi layanan berbasis data.

REFERENSI

Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Rosandini, A. N. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *JOURNAL OF Mental Health*

Concerns, 4(2), 102–111.

Ariyani, H., Suprayitno, E., & Pahrijal, R. (2024). The impact of using online counseling platforms and virtual community support on managing work stress among young professionals in Jakarta. *West Science Social and Humanities Studies*, 10.

Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., Alonso, J., Benjet, C., & Cuijpers, P. (2016). Mental disorder prevalence and treatment of college students: a report from the WHO World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Biological Psychiatry*, 20(4), 1–10.

Braveman, M. T., Klemmer, C., & Fisher, E. B. (2017). Conceptualizing the roles of peer support in chronic disease management. *The Diabetes Educator*, 43(1), 1–13.

Chen, D., Wu, Y., Qian, L., & Zhou, Y. (2025). The Impact of Self-Stigma on College Students' Attitudes Towards Professional Psychological Help-Seeking: Serial-Mediated Effects of Discrimination Perceptions and Core Self-Evaluations. *Frontiers in Psychology*, 16.

Dennis, C. L., Williams, S. L., & Sheats, K. R. (2018). The effectiveness of peer support in reducing the stigma associated with seeking mental health services. *Journal of American College Health*, 66(4), 263–270.

Fitriasari, M., Septianingrum, Y., Hatmanti, N., Purwanti, M. A., & Umamah, N. (2021). Adiksi media sosial, depresi, kecemasan, dan stres pada generasi Z di era Society 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 1–10.

Gladding, S. T. (2020). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed). Pearson Education.

Göldağ, M. (2021). An investigation of the relationship between university students' digital burnout levels and perceived stress levels. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 11(3), 11–20.

Heri, D. P., Lestari, R., & Puspitasari, R. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 1–6.

Kementerian Kesehatan, R. indonesia. (2023). *Factsheet Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: challenging

- the traditional service delivery model. *Journal of American College Health*, 51(4), 167–174.
- Nuha, M. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Model Pelatihan Peer-Counseling Pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 818–840.
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan Generasi Z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 97–104.
- Paramayu, A., Rusmana, A., & Kurniasih, N. (2023). Penggunaan Media Sosial ‘Menjadi Manusia’dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(6), 85–100.
- Pramana, E., & Arianti, R. (2024). Pengalaman Subjektif Klien pada Pengguna Layanan Konseling Online. *Jurnal Psikologi Malahayati.: Universitas Malahayati Bandar Lampung*, 7(1).
- Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486.
- Puspasari, D., Afifah, S. P., Hanifa, S., & Azimah, F. (2024). Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Keterampilan Dasar Konseling Agen Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(2), 169–188.
- Putra, M. A., & Shofaria, N. (2020). Inovasi layanan bimbingan dan konseling di masa pembelajaran dalam jaringan masa pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(2), 55–61.
- Putri, G. E., Isnaeni, N., & Syifa, T. R. (2022). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Qoyyimah*, 3(2), 143–156.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 : Peranneurotisme , kelebihan informasi , invasion of life , kecemasan , dan jenis kelamin. *Psikologi Sosial*, 18(59). <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Riyana, E. (2023). Pelatihan Peer Counselor untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Memberikan Konseling. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 3(4), 1–5.
- Suhandiah, D. (2021). Faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Jurnal Health Science and Psychology Research (JHSJR), 3(1), 20–30.

Suwarjo. (2008). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja. *Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.

Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan konselor sebaya daring untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39–54.

Yin, R. K. (2015). *Studi Kasus, Desain & Metode*. PT Rajagrafindo Persada.