

Implementasi Konseling Kelompok dalam Membangun Konsep Diri Positif di Era Media Sosial

Iqbal Syahputra Tumangger¹, Naila Kinanti², Maylina Putri Pel³, Zahriya Hafriani⁴, Indah Salsabila⁵, Astika Wati Anak Ampun⁶, Rafiqatul Husna⁷, Husni Salasa Fitria⁸

¹⁻⁸Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

Email: ¹iqbalsyahputratgr@gmail.com, ²nailakinann01@gmail.com, ³pelmaylina@gmail.com,

⁴zahriyahafriani25@gmail.com, ⁵indahsalsabila037@gmail.com, ⁶Astikawatianakampun369@gmail.com,

⁷rafiqatulhusna6@gmail.com, ⁸husnihusnisalasafitriah@gmail.com

Abstrak—Emosi negatif seperti marah, cemas, takut, kecewa, dan sedih adalah bagian dari pengalaman manusia yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan kualitas hidup seseorang. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, termasuk stres, kecemasan berlebihan, konflik dengan orang lain, dan rendahnya kesejahteraan emosional. Salah satu metode yang bisa membantu individu dalam mengatasi emosi negatif adalah konseling kelompok. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling kelompok dalam menangani emosi negatif sehari-hari. Metode yang diterapkan adalah penelitian pustaka dengan mengkaji beragam buku, jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk memahami secara menyeluruh peran konseling kelompok dalam membantu individu mengelola emosi negatif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengontrol emosi negatif melalui interaksi kelompok yang mendukung keterbukaan, empati, dukungan sosial, refleksi diri, serta berbagi pengalaman di antara anggota. Penerapan konseling kelompok dilakukan melalui tahapan prakonseling, pembentukan, peralihan, pelaksanaan (konseling), dan penutupan. Setiap tahap berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi salah satu layanan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup individu.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Emosi Negatif; Regulasi Emosi; Kesehatan Mental; Kesejahteraan Emosional.

Abstract—Emotions such as anger, anxiety, fear, disappointment, and sadness are integral aspects of human existence that can influence mental well-being, interpersonal connections, and the overall experience of life. A lack of effective management of these negative feelings can lead to various psychological issues, including stress, heightened anxiety, conflicts in relationships, and diminished emotional health. Group counseling is a counseling approach that can support individuals in coping with these negative emotions. This article seeks to explore how group counseling is applied to manage negative feelings encountered in everyday life. The research utilized a library study method by examining books, academic journals, articles, and previous related research. The collected data were analyzed through content analysis to gain a thorough insight into the effectiveness of group counseling in aiding individuals with negative emotions. Results show that group counseling plays a significant role in helping individuals identify, comprehend, and manage negative emotions via group interactions that foster transparency, empathy, social support, self-reflection, and mutual experiences among participants. The process of group counseling includes stages such as pre-counseling, formation, transition, working, and termination, with each stage enhancing self-awareness, emotional management, problem-solving abilities, and adaptability in facing life's challenges. Consequently, group counseling may act as a powerful method for improving mental health, emotional well-being, and the overall quality of life.

Keywords: Group Counseling; Negative Emotions; Emotional Regulation; Mental Health; Emotional Well-Being.

1. PENDAHULUAN

Emosi adalah salah satu elemen krusial dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara berpikir, perilaku, dan sikap. Emosi bisa bersifat positif atau negatif. Emosi positif, seperti perasaan bahagia, senang, dan bangga, umumnya memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental dan relasi sosial individu. Di sisi lain, emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, ketakutan, kekecewaan, dan kesedihan dapat menimbulkan berbagai masalah jika tidak dikelola dengan baik. Emosi negatif yang berlangsung lama dapat berpotensi mengganggu kesehatan mental,

mempengaruhi hubungan interpersonal, dan menurunkan kualitas hidup seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari, orang sering menghadapi berbagai situasi yang dapat menyebabkan emosi negatif. Tuntutan akademis, tekanan pekerjaan, konflik dalam keluarga, masalah finansial, serta hubungan sosial yang kurang harmonis adalah beberapa faktor yang bisa memicu timbulnya emosi negatif. Jika seseorang tidak memiliki keterampilan yang baik dalam mengelola emosinya, hal ini dapat memburuk menjadi stres, kecemasan berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, keterampilan mengelola emosi menjadi hal penting yang perlu dikuasai oleh setiap individu untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap berbagai tantangan dalam hidup.

Pengelolaan emosi negatif tidak hanya berkaitan dengan kemampuan untuk menahan atau mengendalikan emosi, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik biasanya lebih mampu menyelesaikan permasalahan, membangun hubungan sosial yang positif, serta mempertahankan keseimbangan psikologis dalam hidup mereka. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam mengelola emosinya sering menunjukkan perilaku impulsif, menjauh dari lingkungan sosial, atau kesulitan dalam mengambil keputusan yang seimbang.

Salah satu pelayanan yang bisa membantu orang dalam mengelola emosi negatif adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Melalui interaksi dalam kelompok, individu memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, mendapatkan dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya. Situasi ini memungkinkan peserta untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik dan menemukan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan emosional.

Konseling kelompok memiliki keistimewaan, karena tidak hanya melibatkan hubungan langsung antara konselor dan klien, tetapi juga memanfaatkan interaksi antaranggota kelompok sebagai sumber pembelajaran. Dinamika yang terbentuk dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan, empati, dan saling pengertian. Melalui proses ini, peserta akan menyadari bahwa masalah yang mereka alami juga dialami oleh orang lain. Kesadaran ini dapat mengurangi perasaan terasing, meningkatkan penerimaan diri, serta membantu individu mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola emosi negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu orang mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki kemampuan penyesuaian diri, serta mengembangkan keterampilan sosial. Selain itu, konseling kelompok juga terbukti bermanfaat bagi individu dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memicu emosi negatif dan melatih kemampuan regulasi emosi dengan cara yang lebih sehat. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam membantu individu menghadapi berbagai masalah emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan tersebut, sangat penting untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang penerapan konseling kelompok dalam mengatur emosi negatif dalam aktivitas sehari-hari. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai fungsi, proses, serta keuntungan dari konseling kelompok sebagai salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional seseorang.

2. METODE PENELITIAN

Tulisan ini mengadopsi metode penelitian pustaka dengan mengeksplorasi berbagai buku, artikel ilmiah, jurnal, dan hasil riset yang berkaitan dengan konseling kelompok serta pengaturan emosi negatif. Pengumpulan informasi dilakukan dengan mencari dari berbagai sumber literatur yang terpercaya. Informasi yang berhasil dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang penerapan konseling kelompok dalam pengelolaan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Emosi Negatif dalam Kehidupan Sehari-hari

Perasaan negatif adalah reaksi yang timbul terhadap keadaan yang dianggap tidak menyenangkan atau mengancam. Contoh emosi negatif yang sering dirasakan oleh orang meliputi kemarahan, kekhawatiran, ketakutan, kekecewaan, dan kesedihan. Dalam aktivitas sehari-hari, emosi negatif dapat muncul akibat tekanan dari tugas sekolah, konflik dalam keluarga, masalah sosial, atau berbagai tuntutan hidup lainnya. Jika tidak ditangani dengan baik, emosi negatif dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, interaksi sosial, dan kualitas hidup seseorang.

3.2 Konseling Kelompok sebagai Upaya Mengelola Emosi Negatif

Konseling kelompok adalah layanan yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan memanfaatkan interaksi antaranggota kelompok. Dalam konseling ini, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari cerita serta pengalaman orang lain. Kegiatan interaktif dalam kelompok ini memungkinkan peserta untuk meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan dalam mengelola emosi dengan lebih baik.

3.3 Tahapan Konseling Kelompok dalam Mengelola Emosi Negatif

A. Tahap Prakonseling

Tahap ini adalah tahap persiapan yang dilakukan sebelum konseling kelompok dilaksanakan. Pada fase ini, konselor melakukan identifikasi terhadap kebutuhan para peserta dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam sesi tersebut.

B. Pembentukan

Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun hubungan yang positif antara anggota kelompok. Konselor memberikan penjelasan mengenai tujuan, aturan, dan prinsip yang harus dipatuhi selama sesi berlangsung.

C. Tahap Peralihan

Di tahap ini, anggota kelompok mulai beradaptasi dengan dinamika yang ada dalam kelompok. Konselor membantu peserta untuk mengatasi keraguan dan mendorong mereka agar lebih terbuka selama kegiatan berlangsung.

D. Tahap Konseling

Tahap ini merupakan bagian inti dari keseluruhan proses konseling kelompok. Di sini, peserta berdiskusi tentang berbagai pengalaman yang berhubungan dengan emosi negatif yang mereka alami. Melalui diskusi, refleksi, dan umpan balik dari rekan-rekan anggota kelompok, peserta belajar untuk mengenali penyebab emosi negatif dan cara yang lebih sehat untuk mengelolanya.

E. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran adalah fase terakhir yang mencakup evaluasi terhadap proses konseling yang sudah dilalui. Konselor bersama peserta merefleksikan perubahan yang telah dicapai dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya.

3.4 Implementasi Konseling Kelompok dalam Mengelola Emosi Negatif

Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat berhasil dalam membantu individu mengelola emosi negatif. Dengan suasana kelompok yang mendukung, peserta mampu mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, menerima dukungan sosial, dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif untuk mengatasi permasalahan. Selain

meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi, konseling kelompok juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan kesehatan mental individu. Oleh sebab itu, konseling kelompok bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan emosional di kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang bisa membantu seseorang dalam mengelola perasaan negatif seperti marah, cemas, takut, atau sedih. Dengan berinteraksi dalam kelompok yang mendorong kejujuran, perhatian terhadap perasaan orang lain, dan berbagi pengalaman, peserta bisa memperbaiki pemahaman tentang diri sendiri, kemampuan mengelola perasaan, serta keahlian dalam menyelesaikan masalah. Penerapan konseling kelompok yang meliputi beberapa tahap seperti prakonseling, pembentukan kelompok, peralihan, tahap kerja, dan penutupan memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental dan kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, konseling kelompok bisa menjadi salah satu cara yang baik untuk membantu seseorang menghadapi permasalahan emosional dalam hidup sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A., yang merupakan dosen pengampu pada mata kuliah Teknik Laboratorium Konseling Kelompok. Mata kuliah ini termasuk dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang berada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

REFERENCES

- Badriyah, S., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2020). The effectiveness of group counseling using thought stopping technique to reduce students' social anxiety.
- Chida, Y., & Hamer, M. (2008). Long-term psychosocial factors and immediate physical reactions to stress induced in a laboratory setting among healthy individuals: A meta-analysis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 134(6), 829–885.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). The effects of anger on health: The impact of negative emotions on body organs and ways to address them.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2024). Group counseling in emotional regulation development. *Journal of Guidance and Counseling Studies*.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Group counseling using self-instruction and cognitive restructuring techniques to decrease academic procrastination.
- Sarwono, S. W. (2000). *Psikologi Umum*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati. (2022). Improvement of students' confidence in public speaking in class through group guidance using sociodrama techniques.
- Wahyuni, S. (2018). Konsep dasar konseling kelompok. *Hikmah*, 12(1), 78–97.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Boo