JURNAL KEPEMIMPINAN & PENGURUSAN SEKOLAH
Homepage : https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/kp
Email : jkps.stkippessel@gmail.com

p-ISSN : 2502-6445 ; e-ISSN : 2502-6437
Vol. 11, No. 4, August 2026
Page 2950-2959
© Author
Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

MAKNA EMOSI DALAM RELASI PERSAHABATAN REMAJA DAN IMPLIKASINYA DALAM KONSELING KELOMPOK: STUDI FENOMENOLOGI DI MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG

Friska Puspita Dewi[1], Tika Febriyani[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: dewifriskapuspita23@gmail.com

Check for updates OPEN ACCESS

DOI: https://doi.org/10.34125/jkps.v11i4.3362

Sections Info

Article history:
Submitted: 13 June 2026
Final Revised: 21 June 2026
Accepted: 6 August 2026
Published: 30 August 2026

Keywords:
Emotions
Friendship Relationship
Adolescents
Group Counseling
Phenomenology

ABSTRAK

Objective: *This study aims to describe the meaning of emotions in adolescent friendship relationships and explain their implications for the implementation of group counseling services at MTs Negeri 2 Bandar Lampung.* ***Methods:*** *This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of four students and one Guidance and Counseling teacher selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The data were analyzed through data reduction, categorization, theme identification, interpretation, and conclusion drawing. The trustworthiness of the findings was ensured through source triangulation and technique triangulation.* ***Results:*** *The findings indicate that adolescents experience various emotions in friendship relationships, including happiness, comfort, appreciation, jealousy, disappointment, sadness, anger, and annoyance. Positive emotions strengthen trust, closeness, communication, and mutual support, whereas negative emotions emerge because of misunderstandings, reduced communication, and changes in friendship dynamics. These emotional experiences shape adolescents' understanding of friendship and influence the quality of interpersonal relationships.* ***Novelty:*** *This study provides a phenomenological understanding of adolescents' emotional meanings in friendship relationships and demonstrates how these findings can serve as a basis for developing group counseling services that are more responsive to students' emotional needs.*

ABSTRAK

Objektif: *Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan makna emosi dalam relasi persahabatan remaja serta menjelaskan implikasinya terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.* ***Metode:*** *Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Informan penelitian terdiri atas empat peserta didik dan satu guru Bimbingan dan Konseling yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi makna, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.* ***Hasil:*** *Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami berbagai emosi dalam relasi persahabatan, meliputi bahagia, nyaman, merasa dihargai, cemburu, kecewa, sedih, marah, dan kesal. Emosi positif berperan dalam memperkuat kepercayaan, kedekatan, komunikasi, dan dukungan antarsahabat, sedangkan emosi negatif muncul akibat kesalahpahaman, kurangnya komunikasi, dan perubahan dinamika hubungan. Pengalaman emosional tersebut membentuk makna persahabatan sekaligus memengaruhi kualitas hubungan sosial remaja.* ***Kebaruan:*** *Penelitian ini memberikan pemahaman fenomenologis mengenai makna emosi dalam relasi persahabatan remaja serta menunjukkan bahwa hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam pengembangan layanan konseling kelompok yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik.*

Kata Kunci: *emosi, relasi persahabatan, remaja, konseling kelompok, fenomenologi.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan yang signifikan pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta memperluas hubungan sosial di luar lingkungan keluarga. Salah satu bentuk hubungan sosial yang memiliki peran penting dalam kehidupan remaja adalah relasi persahabatan. Persahabatan menjadi media bagi remaja untuk memperoleh dukungan emosional, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, membangun rasa percaya, serta memenuhi kebutuhan akan penerimaan sosial. Oleh karena itu, kualitas relasi persahabatan tidak dapat dipisahkan dari kemampuan remaja dalam memahami, mengelola, dan memaknai emosi yang mereka alami.

Emosi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut Goleman, emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan, tetapi juga melibatkan kondisi biologis, psikologis, serta kecenderungan individu dalam bertindak. Pada masa remaja, perkembangan emosi masih berada dalam tahap pencarian keseimbangan sehingga sering kali ditandai dengan perubahan suasana hati yang cepat, meningkatnya sensitivitas terhadap lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mengendalikan respon emosional. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami konflik interpersonal, khususnya dalam hubungan persahabatan.

Relasi persahabatan memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja. Melalui persahabatan, remaja belajar mengenai kepercayaan, empati, kerja sama, komunikasi, serta penyelesaian konflik. Persahabatan yang sehat mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, rasa aman, serta kepercayaan diri. Sebaliknya, relasi persahabatan yang diwarnai oleh konflik dapat memunculkan berbagai pengalaman emosional seperti kecewa, marah, sedih, kesal, bahkan cemburu. Emosi-emosi tersebut tidak selalu bersifat negatif, melainkan menjadi bagian dari proses perkembangan sosial yang membantu remaja memahami dirinya sendiri maupun orang lain. Namun, apabila tidak mampu dikelola dengan baik, pengalaman emosional tersebut berpotensi menimbulkan renggangnya hubungan persahabatan dan menghambat penyesuaian sosial remaja.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa emosi memiliki hubungan yang erat dengan kualitas relasi persahabatan. Penelitian Zamakhsyary dan Ardelia (2025) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja. Penelitian Kurniawan (2022) menjelaskan bahwa persahabatan virtual tetap memiliki makna emosional bagi remaja meskipun terbentuk melalui media daring. Penelitian Sinaulan (2021) juga menunjukkan bahwa emosi positif maupun emosi negatif merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika persahabatan remaja. Sementara itu, penelitian Faisal dan Pramesta (2020) menegaskan bahwa emosi merupakan unsur penting yang memengaruhi kedekatan interpersonal dalam hubungan persahabatan. Penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai hubungan emosi dan persahabatan, tetapi sebagian besar masih berfokus pada hubungan antarvariabel atau bentuk interaksi sosial sehingga belum mengungkap secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam memaknai emosi yang muncul selama menjalin relasi persahabatan, khususnya yang dihubungkan dengan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling di MTs Negeri 2 Bandar Lampung ditemukan adanya dinamika emosional dalam relasi persahabatan peserta didik. Salah satu kasus yang muncul adalah adanya kecemburuan

dalam kelompok persahabatan yang terdiri atas tiga siswa. Salah seorang siswa merasa tersisih karena menganggap dua sahabatnya menjadi lebih dekat dan tidak lagi melibatkannya dalam berbagai aktivitas bersama. Perasaan tersebut berkembang menjadi rasa kecewa, sakit hati, marah, dan menarik diri dari lingkungan pertemanan. Di sisi lain, kedua sahabatnya mengaku tidak menyadari bahwa perilaku mereka menimbulkan perasaan tersisih pada temannya. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa konflik dalam persahabatan lebih banyak dipicu oleh kurangnya komunikasi, kesalahpahaman, serta ketidakmampuan remaja dalam mengungkapkan emosi secara tepat dibandingkan dengan konflik terbuka.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa makna emosi dalam relasi persahabatan tidak hanya berkaitan dengan munculnya emosi positif maupun negatif, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana remaja memberikan makna terhadap pengalaman emosional yang mereka alami. Pemahaman mengenai pengalaman tersebut penting karena akan memberikan gambaran mengenai kebutuhan emosional peserta didik yang sesungguhnya. Dengan memahami pengalaman subjektif remaja, guru Bimbingan dan Konseling dapat menyusun layanan yang lebih sesuai dengan kondisi nyata yang dialami peserta didik.

Salah satu layanan yang dinilai relevan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan memahami dan mengelola emosi adalah konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memahami perspektif teman, mengembangkan empati, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah secara bersama-sama. Oleh karena itu, hasil penelitian mengenai makna emosi dalam relasi persahabatan diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling kelompok yang lebih efektif, kontekstual, dan berorientasi pada kebutuhan emosional remaja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup remaja dalam memaknai emosi yang muncul selama menjalin relasi persahabatan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif informan secara mendalam sehingga makna yang diberikan terhadap pengalaman emosional dapat dipahami secara utuh. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti hubungan antarvariabel atau bentuk interaksi sosial, penelitian ini berfokus pada makna emosi yang dialami remaja dalam relasi persahabatan serta implikasinya terhadap layanan konseling kelompok di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penyusunan layanan konseling kelompok yang berbasis pada pengalaman emosional peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami dan mendeskripsikan makna pengalaman emosional yang dialami remaja dalam relasi persahabatan berdasarkan perspektif subjektif informan. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali pengalaman hidup (lived experience) peserta didik mengenai berbagai emosi yang muncul selama menjalin hubungan persahabatan serta memahami makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang dialami informan sehingga mampu mengungkap esensi pengalaman emosional remaja secara komprehensif.

Penelitian dilaksanakan di MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya fenomena emosional dalam relasi persahabatan peserta didik, khususnya munculnya rasa cemburu, kecewa, sedih, marah, dan kesal akibat perubahan dinamika hubungan pertemanan. Fenomena tersebut dipandang relevan dengan tujuan penelitian sehingga lokasi ini dinilai tepat untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian.

Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan terdiri atas empat peserta didik yang memiliki pengalaman emosional dalam relasi persahabatan serta satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang memahami kondisi sosial-emosional peserta didik di sekolah. Guru BK berperan sebagai informan pendukung untuk memberikan informasi mengenai bentuk permasalahan persahabatan yang sering dialami peserta didik serta pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman emosional informan secara mendalam, meliputi bentuk emosi yang dialami, penyebab munculnya emosi, makna emosi dalam hubungan persahabatan, serta dampaknya terhadap keberlangsungan relasi dengan teman sebaya. Observasi dilakukan selama proses penelitian untuk memperoleh data mengenai perilaku sosial, bentuk interaksi antar peserta didik, serta kondisi lingkungan sekolah yang berkaitan dengan relasi persahabatan. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa profil sekolah, dokumentasi kegiatan penelitian, serta dokumen lain yang relevan dengan fokus penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument). Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan secara langsung dalam proses pengumpulan, pengolahan, analisis, dan interpretasi data. Untuk membantu proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi, alat perekam suara, buku catatan lapangan, serta dokumentasi berupa foto kegiatan penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap sejak proses pengumpulan data berlangsung. Tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data hasil wawancara terlebih dahulu ditranskripsikan, kemudian dilakukan proses pengkodean (coding) untuk mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan pengalaman emosi remaja dalam relasi persahabatan. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam kategori-kategori yang memiliki makna serupa sehingga diperoleh tema-tema utama penelitian. Interpretasi dilakukan dengan menghubungkan temuan lapangan dengan teori emosi Daniel Goleman serta konsep relasi persahabatan remaja. Untuk memperkuat proses analisis, peneliti juga memanfaatkan perangkat lunak NVivo 12 Pro dalam proses pengorganisasian data, pengkodean, identifikasi tema, serta visualisasi hasil analisis melalui *word cloud*, *bar chart*, dan *tree map*. Penggunaan perangkat lunak tersebut membantu peneliti memperoleh gambaran yang lebih sistematis mengenai pola pengalaman emosional yang dialami informan.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari peserta didik dan guru BK, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan untuk memastikan bahwa interpretasi yang dilakukan sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan. Melalui proses tersebut diharapkan data yang diperoleh memiliki

tingkat kredibilitas, konsistensi, dan kepercayaan yang tinggi sehingga mampu menggambarkan makna emosi dalam relasi persahabatan remaja secara utuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Emosi Remaja dalam Relasi Persahabatan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada informan penelitian, ditemukan bahwa remaja mengalami berbagai pengalaman emosional dalam menjalin hubungan persahabatan. Pengalaman tersebut mencakup emosi positif dan emosi negatif yang muncul selama proses interaksi dengan teman sebaya. Emosi positif yang sering dirasakan antara lain perasaan bahagia, nyaman, lega, tenang, merasa dihargai, dipercaya, serta memperoleh dukungan dari sahabat. Sebaliknya, emosi negatif yang muncul meliputi rasa cemburu, kecewa, sedih, marah, dan kesal yang umumnya dipicu oleh kesalahpahaman, kurangnya komunikasi, perubahan kedekatan dengan sahabat, serta munculnya perasaan tidak dihargai dalam hubungan pertemanan.

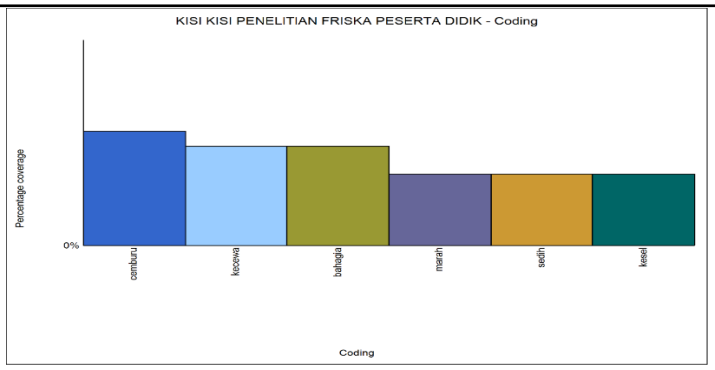
Hasil analisis menggunakan **NVivo 12 Pro** memperlihatkan bahwa kata-kata yang paling dominan muncul dalam hasil wawancara berkaitan dengan *emosi, persahabatan, teman, perasaan, kepercayaan, komunikasi,* dan *dukungan*. Dominasi kata-kata tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja tidak terlepas dari kualitas hubungan interpersonal yang mereka bangun bersama teman sebaya. Visualisasi *Word Frequency Query* dan *Word Cloud* memperkuat temuan bahwa emosi merupakan aspek utama yang mewarnai relasi persahabatan remaja.



Gambar 1. Word Frequency Query Hasil Analisis NVivo 12 Pro

Berdasarkan Gambar 2.1, kata persahabatan merupakan kata yang paling dominan muncul dalam hasil wawancara. Selain itu, kata emosi, teman, perasaan, kepercayaan, komunikasi, dan dukungan juga memiliki frekuensi kemunculan yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja sangat erat kaitannya dengan kualitas hubungan persahabatan yang mereka bangun bersama teman sebaya.

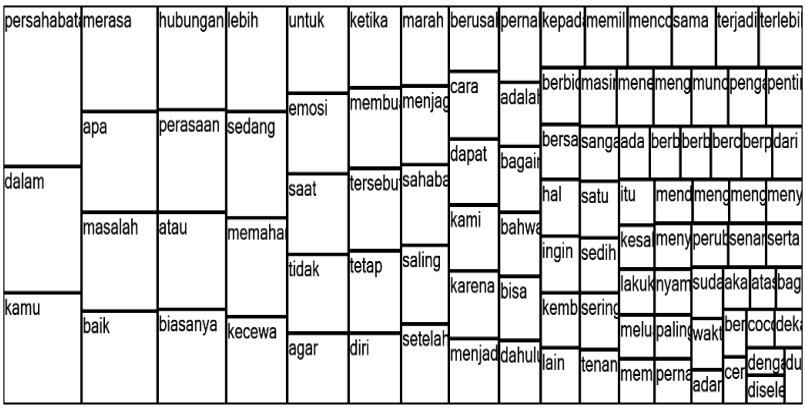
Selanjutnya, hasil pengkodean data menggunakan NVivo 12 Pro menunjukkan bahwa pengalaman emosional informan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori emosi yang muncul selama menjalin relasi persahabatan. Kategori-kategori tersebut terdiri atas cemburu, kecewa, bahagia, marah, sedih, dan kesal. Distribusi kategori emosi tersebut disajikan pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Bar chart distribusi kategori emosi dalam relasi persahabatan remaja

Berdasarkan Gambar 2.2, kategori cemburu merupakan tema yang paling dominan dibandingkan kategori emosi lainnya. Selanjutnya diikuti oleh kategori bahagia, kecewa, marah, sedih, dan kesal. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa cemburu menjadi pengalaman emosional yang paling sering dialami remaja dalam relasi persahabatan. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh perubahan kedekatan dengan sahabat, kurangnya komunikasi, serta munculnya perasaan tidak memperoleh perhatian yang sama seperti sebelumnya. Di sisi lain, munculnya kategori bahagia menunjukkan bahwa persahabatan juga memberikan pengalaman positif berupa rasa nyaman, diterima, dipercaya, dan memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antar kategori emosi, dilakukan visualisasi menggunakan Tree Map. Visualisasi ini menunjukkan proporsi masing-masing kategori emosi yang diperoleh melalui proses pengkodean data hasil wawancara.



Gambar 2.3 Visualisasi Tree Map Kategori Emosi dalam Relasi Persahabatan Remaja

Berdasarkan Gambar 2.3, visualisasi Tree Map memperlihatkan bahwa pengalaman emosional remaja dalam relasi persahabatan terdiri atas berbagai kategori emosi dengan proporsi yang berbeda. Kategori cemburu tampak lebih dominan dibandingkan kategori lainnya, sedangkan kategori bahagia, kecewa, marah, sedih, dan kesal juga memberikan kontribusi dalam menggambarkan dinamika emosi yang dialami informan. Hasil visualisasi ini menegaskan bahwa relasi persahabatan tidak hanya menghadirkan pengalaman emosional yang menyenangkan, tetapi juga memunculkan berbagai emosi negatif yang menjadi bagian dari proses perkembangan sosial dan emosional remaja.

Emosi Positif dalam Relasi Persahabatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi positif muncul ketika remaja memperoleh perhatian, dukungan, kepercayaan, serta penerimaan dari sahabatnya. Informan mengungkapkan bahwa keberadaan sahabat memberikan rasa aman untuk berbagi cerita, mengurangi beban pikiran, serta menciptakan perasaan nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari di sekolah. Persahabatan juga memberikan pengalaman merasa dihargai dan diterima sehingga meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Pengalaman emosional tersebut menunjukkan bahwa persahabatan memiliki fungsi sebagai sumber dukungan emosional bagi remaja. Sahabat menjadi tempat berbagi pengalaman, memberikan semangat ketika menghadapi masalah, serta membantu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa hubungan persahabatan yang sehat mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mengenali dan memahami emosinya akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang positif melalui kemampuan berempati, berkomunikasi, serta menjalin hubungan interpersonal yang baik. Dengan demikian, emosi positif yang dialami remaja tidak hanya memberikan kenyamanan secara psikologis, tetapi juga memperkuat kualitas relasi persahabatan.

Emosi Negatif dalam Relasi Persahabatan

Selain emosi positif, penelitian ini juga menemukan bahwa remaja mengalami berbagai emosi negatif selama menjalin hubungan persahabatan. Emosi yang paling dominan adalah cemburu, kemudian diikuti oleh rasa kecewa, sedih, marah, dan kesal. Perasaan tersebut umumnya muncul ketika remaja merasa diabaikan oleh sahabat, melihat sahabat lebih dekat dengan teman lain, mengalami kesalahpahaman, atau berkurangnya intensitas komunikasi dalam hubungan persahabatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa cemburu menjadi pengalaman emosional yang paling sering dialami informan. Perasaan tersebut berkembang menjadi rasa kecewa dan sedih ketika remaja merasa tidak lagi memperoleh perhatian seperti sebelumnya. Dalam beberapa kasus, kondisi tersebut juga menimbulkan kemarahan dan sikap menarik diri dari lingkungan pertemanan.

Meskipun demikian, sebagian besar informan berupaya menyelesaikan konflik melalui komunikasi secara langsung, saling meminta maaf, dan memperbaiki hubungan dengan sahabatnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa konflik dalam persahabatan bukan hanya menghasilkan pengalaman negatif, tetapi juga menjadi proses pembelajaran bagi remaja dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan menyelesaikan masalah secara konstruktif.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Daniel Goleman yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional. Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif akan lebih mudah mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat dibandingkan individu yang kesulitan mengelola emosinya.

Makna Emosi dalam Relasi Persahabatan Remaja

Berdasarkan hasil analisis fenomenologis, makna emosi dalam relasi persahabatan dipahami sebagai pengalaman subjektif yang membantu remaja mengenali dirinya sendiri maupun orang lain. Emosi positif memberikan makna bahwa persahabatan merupakan tempat memperoleh rasa aman, dukungan, perhatian, dan penerimaan. Sebaliknya, emosi negatif memberikan pelajaran mengenai pentingnya komunikasi, kepercayaan, empati, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara dewasa.

Makna tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional bukan hanya berupa respon terhadap suatu peristiwa, tetapi juga menjadi proses pembelajaran yang membentuk cara remaja membangun dan mempertahankan hubungan persahabatan. Pengalaman tersebut membantu remaja mengembangkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, serta meningkatkan keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi dalam Konseling Kelompok

Temuan penelitian menunjukkan bahwa berbagai pengalaman emosional yang dialami remaja memiliki implikasi terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah. Layanan konseling kelompok dapat menjadi media yang efektif untuk membantu peserta didik memahami pengalaman emosionalnya, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, mengembangkan empati, serta memperbaiki keterampilan komunikasi interpersonal.

Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan kepada anggota kelompok lainnya, serta belajar memahami berbagai sudut pandang dalam menyelesaikan konflik persahabatan. Proses tersebut membantu peserta didik membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan mengurangi munculnya konflik akibat kesalahpahaman maupun kurangnya komunikasi.

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam merancang layanan konseling kelompok yang berorientasi pada kebutuhan emosional peserta didik. Materi layanan dapat difokuskan pada pengembangan kesadaran emosi, pengelolaan emosi, empati, komunikasi asertif, penyelesaian konflik, serta penguatan hubungan persahabatan yang positif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga sebagai layanan preventif dan pengembangan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja memaknai relasi persahabatan sebagai hubungan yang diwarnai oleh berbagai pengalaman emosional, baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi positif yang muncul meliputi perasaan bahagia, nyaman, lega, tenang, merasa dihargai, dipercaya, serta memperoleh dukungan dari sahabat. Sementara itu, emosi negatif yang dialami meliputi rasa cemburu, kecewa, sedih, marah, dan kesal yang umumnya dipengaruhi oleh kesalahpahaman, kurangnya komunikasi, perubahan kedekatan dengan sahabat, serta perasaan tidak dihargai dalam hubungan persahabatan. Hasil analisis menggunakan NVivo 12 Pro menunjukkan bahwa persahabatan merupakan tema yang paling dominan dalam data penelitian, sedangkan cemburu menjadi kategori emosi yang paling sering muncul dalam relasi persahabatan remaja.

Makna emosi dalam relasi persahabatan tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap berbagai peristiwa yang dialami remaja, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang

membantu mereka mengenali diri sendiri, memahami perasaan orang lain, mengembangkan empati, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih baik. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki implikasi yang penting sebagai media untuk membantu peserta didik mengembangkan kesadaran emosi, kemampuan mengelola emosi, keterampilan komunikasi, dan penyelesaian konflik sehingga mampu membangun relasi persahabatan yang lebih sehat, positif, dan saling mendukung.

REFERENSI

Ali, M., & Asrori, M. (2020). *Psikologi remaja*. PT Bumi Aksara.

Andersson, K., & Berglund, L. (2024). Trapped and lost in transition: Existential loneliness during adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth, 29*(1), Article 2353205. https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2353205

Aruman, A. E., dkk. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam penelitian terkini. *Jurnal Sosial dan Pendidikan, 11*(1).

Barida, M. (2023). *Buku ajar konseling kelompok*. K-Media.

Calicchio, S. (2022). *Pengantar psikologi emosi: Dari Darwin hingga ilmu saraf, apa itu emosi dan bagaimana cara kerjanya*.

Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Farid, M., dkk. (2018). *Fenomenologi dalam penelitian ilmu sosial*. Prenadamedia Group.

Goleman, D. (2025). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional – Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (T. Hermaya, Trans.). Gramedia Pustaka Utama.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Habsy, B. A., dkk. (2024). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 4*(1).

Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian kualitatif studi fenomenologi*. CV Pena Persada.

Handayani, S. (2022). Analisis relasi persahabatan sebagai kajian komunikasi antarpribadi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(1).

Hartuti, R. (2023). Pemanfaatan media layanan dalam melaksanakan konseling kelompok di sekolah. *Jurnal Pengabdian dan Konseling Nusantara, 4*(2).

Jubaedah, dkk. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi. *Jurnal Psikologi dan Sosial Nusantara, 2*(1).

Jumaini. (2021). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan motivasi belajar. *Indonesian Journal of Counseling and Education, 2*(1).

Kurniawan, I. P. B. (2022). Interaksi persahabatan virtual pada remaja. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial, 6*(1).

Kuswarno, E. (2009). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial. *Jurnal Komunikasi, 1*(2).

Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling kelompok*. Prenadamedia Group.

Maryam, S., & Rusli, D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kualitas persahabatan pada remaja akhir di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*.

McLean, M., dkk. (2024). Adolescents' meaning making of salient emotional experiences. *Journal of Adolescent Research, 39*(2).

Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*.

Ghalia Indonesia.

Santrock, J. W. (2013). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)* (13th ed., Vol. 2). Erlangga.

Siregar, S. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok. *Hikmah: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan, 13*(1).

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.

Suriadi. (2021). Layanan konseling kelompok di sekolah. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4*(1).

Wicaksono, H. H., dkk. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Abdi Psikonomi, 3*(2).

Yandri, A. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah siswa. *Jurnal Ilmiah BKPI, 10*(2).

Zamakhsyary, B. H., & Ardelia, V. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri remaja siswa kelas X di MAN 2 Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12*.

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under: