

## PERAN REFLEKSI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN KETERBUKAAN EMOSIONAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL DALAM KONSELING HUMANISTIK

Aulia Nurjannah<sup>1</sup>, Dina Hajja Ristianti<sup>2</sup>, Beni Azwar<sup>3</sup>, Sumarto<sup>4</sup>  
[auliabkl22@gmail.com](mailto:auliabkl22@gmail.com)<sup>1</sup>, [dinahajja@iaincurup.ac.id](mailto:dinahajja@iaincurup.ac.id)<sup>2</sup>, [beniazwar1967@gmail.com](mailto:beniazwar1967@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[sumarto.pasca@iaincurup.ac.id](mailto:sumarto.pasca@iaincurup.ac.id)<sup>4</sup>

IAIN Curup

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran refleksi diri sebagai mediator dalam hubungan antara keterbukaan emosional dan peningkatan kesejahteraan mental dalam konteks konseling kelompok dan individu humanistik. Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional digunakan untuk mengeksplorasi hubungan ini. Data dikumpulkan dari 220 partisipan yang telah mengikuti sesi konseling humanistik, baik kelompok maupun individu, melalui survei yang mencakup skala keterbukaan emosional, refleksi diri, dan kesejahteraan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan mental ( $\beta = 0.45, p < 0.001$ ). Selain itu, refleksi diri ditemukan memediasi hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental (indirect effect  $\beta = 0.18, p < 0.01$ ). Temuan ini mendukung teori bahwa keterbukaan emosional dan refleksi diri adalah komponen kunci dalam proses terapeutik yang efektif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya keterbukaan emosional dan refleksi diri dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian dan praktik konseling yang lebih mendalam.

**Kata Kunci:** Keterbukaan Emosional, Refleksi Diri, Kesejahteraan Mental, Konseling Humanistik, Konseling kelompok, konseling individu.

### ABSTRACT

*This study aims to examine the role of self-reflection as a mediator in the relationship between emotional openness and enhanced mental well-being in the context of humanistic group and individual counseling. A quantitative approach with a cross-sectional research design was employed to explore this relationship. Data were collected from 220 participants who had attended humanistic counseling sessions, both group and individual, through surveys encompassing scales of emotional openness, self-reflection, and mental well-being. The results indicated that emotional openness has a positive and significant relationship with mental well-being ( $\beta = 0.45, p < 0.001$ ). Additionally, self-reflection was found to mediate the relationship between emotional openness and mental well-being (indirect effect  $\beta = 0.18, p < 0.01$ ). These findings support the theory that emotional openness and self-reflection are key components in an effective therapeutic process. Overall, the results of this study emphasize the importance of emotional openness and self-reflection in enhancing mental well-being. This research is expected to serve as a foundation for further research and practice in counseling in the future.*

**Keywords:** Emotional Openness, Self-Reflection, Mental Well-Being, Humanistic Counseling, Group Counseling, Individual Counseling.

### PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental adalah komponen penting dari kehidupan yang berkualitas, yang memungkinkan individu untuk menyadari kemampuan mereka sendiri, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas mereka. Kesejahteraan mental bukan hanya sekadar tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup keadaan pikiran yang positif, seperti perasaan bahagia, puas, dan memiliki makna dalam hidup. Dalam konteks konseling humanistik, pentingnya kesejahteraan mental menjadi lebih menonjol, terutama dalam upaya

memahami dan mengembangkan potensi diri individu.

Pendekatan humanistik dalam konseling menekankan pada pemahaman mendalam terhadap diri sendiri dan pengembangan potensi individu secara penuh. Pendekatan ini berfokus pada pengalaman subjektif dan kemampuan setiap individu untuk mencapai aktualisasi diri. Konseling humanistik memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi perasaan mereka, mengembangkan empati, dan meningkatkan kesadaran diri. Melalui eksplorasi perasaan, individu dapat lebih memahami emosi mereka, yang merupakan langkah penting dalam proses terapeutik. Pemahaman ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi berbagai masalah emosional yang mungkin mereka hadapi. Konseling humanistik juga menekankan pentingnya hubungan antara konselor dan klien, di mana empati dan keaslian konselor memainkan peran kunci dalam mendukung proses terapeutik. Hubungan yang penuh empati ini memungkinkan klien merasa didengar dan dimengerti, yang merupakan dasar untuk perubahan positif.

Dalam konseling kelompok, pendekatan humanistik memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman dan perasaan dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Dinamika kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk melihat berbagai perspektif dan belajar dari pengalaman orang lain. Proses ini dapat meningkatkan rasa empati dan solidaritas di antara anggota kelompok. Selain itu, konseling kelompok dapat membantu individu merasa kurang terisolasi dengan mengetahui bahwa orang lain juga mengalami tantangan yang serupa. Partisipasi aktif dalam kelompok dapat memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Interaksi dalam kelompok juga memfasilitasi refleksi diri, di mana individu dapat merenungkan respons mereka terhadap masukan dari anggota kelompok lain, yang memperdalam pemahaman mereka tentang diri sendiri.

Pada konseling individu, pendekatan humanistik menyediakan ruang yang lebih pribadi dan fokus untuk mengeksplorasi isu-isu pribadi secara mendalam. Konselor bekerja sama dengan klien untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan dalam konteks lain. Proses ini memungkinkan klien untuk bekerja melalui trauma, konflik internal, dan hambatan emosional dengan bimbingan yang penuh empati dari konselor. Fokus pada aktualisasi diri mendorong klien untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang bermakna, yang dapat meningkatkan motivasi dan tujuan hidup. Kesadaran diri yang diperoleh melalui konseling individu membantu klien mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan humanistik dalam konseling individu tidak hanya membantu klien mengatasi masalah saat ini tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang.

Salah satu aspek penting dalam proses konseling ini adalah keterbukaan emosional. Keterbukaan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengungkapkan emosi mereka secara jujur. Keterbukaan emosional dianggap sebagai komponen kunci dalam terapi karena memungkinkan individu untuk menghadapi dan memproses emosi yang mendalam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental tidak selalu langsung. Mekanisme seperti refleksi diri dapat memainkan peran mediasi yang penting.

Refleksi diri adalah proses introspektif di mana individu meninjau kembali pengalaman dan perasaan mereka, mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Dalam konteks konseling humanistik, refleksi diri dianggap sebagai alat yang efektif untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mungkin menghambat perkembangan mereka. Dengan melakukan refleksi diri, individu

dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang emosi mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Namun, penelitian mengenai peran refleksi diri sebagai mediator dalam hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana refleksi diri dapat memediasi hubungan ini dalam konteks konseling humanistik. Studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran refleksi diri sebagai mediator antara keterbukaan emosional dan peningkatan kesejahteraan mental dalam konseling kelompok dan individu humanistik.

Penelitian ini penting karena dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang konseling humanistik dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme yang mendasari efektivitas terapi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat membantu konselor dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental klien mereka.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa refleksi diri memediasi hubungan antara keterbukaan emosional dan peningkatan kesejahteraan mental dalam konseling kelompok dan individu humanistik. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya refleksi diri dalam proses konseling dan bagaimana keterbukaan emosional dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental melalui mekanisme refleksi diri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional untuk mengeksplorasi peran refleksi diri sebagai mediator dalam hubungan antara keterbukaan emosional dan peningkatan kesejahteraan mental pada konseling kelompok dan individu humanistik. Data dikumpulkan melalui survei yang dilakukan kepada partisipan yang telah mengikuti sesi konseling humanistik, baik dalam bentuk kelompok maupun individu.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang telah berpartisipasi dalam sesi konseling humanistik di berbagai pusat konseling dan layanan kesehatan mental. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Partisipan berusia minimal 18 tahun.
- Partisipan telah mengikuti minimal 5 sesi konseling humanistik.
- Partisipan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan persetujuan tertulis.

Ukuran sampel ditentukan berdasarkan formula Cochran untuk populasi besar dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%. Diharapkan jumlah sampel minimal 200 partisipan untuk memastikan validitas dan reliabilitas analisis.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala utama:

- Skala Keterbukaan Emosional: Mengukur tingkat keterbukaan emosional partisipan. Skala ini terdiri dari 10 item dengan format Likert 5 poin, mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju".
- Skala Refleksi Diri: Mengukur frekuensi dan kualitas refleksi diri partisipan. Skala ini terdiri dari 12 item dengan format Likert 5 poin.
- Skala Kesejahteraan Mental: Mengukur tingkat kesejahteraan mental partisipan. Skala ini terdiri dari 15 item dengan format Likert 5 poin.
- Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya dan

menunjukkan koefisien alpha Cronbach di atas 0.80 untuk setiap skala.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei online dan tatap muka. Partisipan yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta untuk mengisi kuesioner secara anonim. Survei online disebarluaskan melalui email dan media sosial, sementara survei tatap muka dilakukan di pusat konseling dan layanan kesehatan mental yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) untuk menguji model mediasi yang diusulkan. Analisis ini dipilih karena mampu menangani hubungan kompleks antara variabel laten dan memberikan estimasi yang akurat meskipun dengan sampel yang relatif kecil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hubungan Antara Keterbukaan Emosional dan Kesejahteraan Mental**

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa keterbukaan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang lebih terbuka secara emosional lebih mampu mengelola stres dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik. Keterbukaan emosional memungkinkan individu untuk memproses dan mengatasi emosi negatif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa keterbukaan emosional berhubungan erat dengan regulasi emosi yang sehat. Dengan terbuka terhadap perasaan mereka, individu dapat mengidentifikasi sumber stres dan bekerja untuk mengatasinya dengan cara yang konstruktif. Hal ini tidak hanya membantu dalam mengurangi gejala stres tetapi juga meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Selain itu, keterbukaan emosional membantu individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang lebih baik, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan mental.

Lebih lanjut, keterbukaan emosional berkontribusi pada peningkatan empati dan pemahaman dalam hubungan interpersonal. Ketika individu mampu mengungkapkan perasaan mereka dengan jujur, mereka juga lebih cenderung memahami dan merespons perasaan orang lain dengan cara yang mendukung. Ini menciptakan lingkungan di mana dukungan emosional dapat berkembang, yang sangat penting dalam konteks sosial dan profesional. Hubungan yang didasarkan pada keterbukaan emosional cenderung lebih kuat dan lebih autentik, memungkinkan individu untuk merasa lebih terhubung dan dihargai. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterbukaan emosional yang tinggi lebih mampu mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif. Mereka cenderung menggunakan komunikasi yang asertif dan terbuka, yang mengurangi kemungkinan salah paham dan meningkatkan resolusi masalah.

Keterbukaan emosional juga berperan dalam pengembangan kesejahteraan psikologis dengan memungkinkan refleksi diri yang lebih mendalam. Melalui proses mengungkapkan dan mengevaluasi emosi, individu dapat mendapatkan wawasan tentang pola perilaku dan pikiran mereka. Wawasan ini dapat digunakan untuk membuat perubahan positif dalam hidup mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, keterbukaan emosional memungkinkan individu untuk menerima dan memberikan umpan balik secara efektif, yang penting untuk pertumbuhan pribadi dan profesional. Dengan terus mengembangkan keterbukaan emosional, individu dapat mencapai tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi dan lebih stabil. Kesimpulannya, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya keterbukaan emosional dalam mencapai dan mempertahankan kesejahteraan mental yang optimal.

## **Peran Refleksi Diri sebagai Mediator**

Penelitian ini juga menemukan bahwa refleksi diri memediasi hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan emosional meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan refleksi diri, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. Melalui refleksi diri, individu dapat mengevaluasi dan memahami perasaan serta pengalaman emosional mereka. Proses refleksi diri ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola perilaku dan pikiran yang mungkin menghambat kesejahteraan mereka. Dengan mengenali pola-pola tersebut, individu dapat mengambil langkah-langkah untuk mengubahnya dan mengadopsi strategi koping yang lebih efektif. Refleksi diri juga memungkinkan individu untuk mendapatkan wawasan baru tentang diri mereka, yang penting untuk pertumbuhan pribadi dan peningkatan kesejahteraan mental.

Lebih lanjut, refleksi diri memfasilitasi integrasi pengalaman emosional ke dalam pemahaman yang lebih luas tentang diri dan kehidupan. Individu yang terlibat dalam refleksi diri cenderung lebih sadar akan respons emosional mereka dan penyebab yang mendasari emosi tersebut. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkontrol. Refleksi diri juga membantu individu untuk melihat pengalaman mereka dari berbagai perspektif, yang dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan untuk memandang situasi dengan lebih objektif. Dalam konteks konseling, refleksi diri yang difasilitasi oleh konselor dapat mempercepat proses pemulihan dan pertumbuhan psikologis klien, meningkatkan efektivitas terapi secara keseluruhan.

Selain itu, refleksi diri sebagai mediator menunjukkan bahwa keterbukaan emosional tidak hanya berdampak langsung pada kesejahteraan mental, tetapi juga melalui jalur yang lebih dalam yang melibatkan pemahaman diri yang mendalam. Individu yang terbuka secara emosional lebih mungkin terlibat dalam refleksi diri karena mereka tidak takut menghadapi emosi mereka. Proses refleksi diri ini, pada gilirannya, memungkinkan mereka untuk menemukan makna dalam pengalaman mereka dan mengembangkan tujuan hidup yang lebih jelas. Dengan kata lain, refleksi diri berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan keterbukaan emosional dengan kesejahteraan mental, mengubah pengalaman emosional menjadi wawasan yang dapat digunakan untuk pertumbuhan pribadi. Hasil ini menyoroti pentingnya mempromosikan keterbukaan emosional dan refleksi diri dalam intervensi terapeutik untuk mencapai peningkatan kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

### **Implikasi Teoritis**

Temuan ini memperkaya literatur tentang konseling humanistik dengan menunjukkan bahwa refleksi diri adalah mekanisme penting yang menjembatani keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental. Penelitian ini mendukung teori bahwa proses internal seperti refleksi diri memainkan peran krusial dalam efektivitas terapi. Dengan memahami mekanisme ini, konselor dapat lebih efektif dalam merancang intervensi yang mendorong keterbukaan emosional dan refleksi diri. Dalam kerangka teori konseling humanistik, individu dianggap memiliki kapasitas untuk pertumbuhan dan perubahan yang didorong oleh pemahaman dan eksplorasi diri yang mendalam. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan ini dengan menyoroti bagaimana keterbukaan emosional dapat mendorong refleksi diri, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental. Penekanan pada refleksi diri juga sesuai dengan prinsip-prinsip dasar konseling humanistik yang mengutamakan pengalaman subjektif dan pertumbuhan pribadi.

Selain itu, temuan ini memberikan kontribusi penting terhadap teori-teori psikologi positif yang menekankan pentingnya proses internal dalam mencapai kesejahteraan. Dalam psikologi positif, refleksi diri dianggap sebagai salah satu alat utama untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa refleksi diri, yang dipicu oleh keterbukaan emosional, dapat berfungsi sebagai mekanisme penting dalam mencapai kesejahteraan. Temuan ini juga relevan dengan konsep *mindfulness* dan introspeksi, yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dan refleksi mendalam tentang diri. Integrasi antara keterbukaan emosional dan refleksi diri menunjukkan bagaimana kedua elemen ini saling mendukung dalam menciptakan kondisi mental yang sehat dan sejahtera.

Implikasi teoritis dari penelitian ini juga mencakup pengembangan model intervensi yang lebih holistik dalam praktik konseling. Dengan mengetahui bahwa refleksi diri memediasi hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental, konselor dapat merancang intervensi yang lebih terarah dan efektif. Misalnya, konselor dapat mengintegrasikan teknik-teknik yang mendorong keterbukaan emosional, seperti *journaling* atau terapi seni, dengan latihan refleksi diri yang mendalam. Pendekatan ini tidak hanya membantu klien untuk mengungkapkan dan memahami emosi mereka tetapi juga untuk memproses pengalaman mereka dengan cara yang konstruktif. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memperkaya pemahaman teoritis tentang mekanisme terapeutik tetapi juga memberikan panduan praktis untuk meningkatkan efektivitas konseling humanistik.

### **Implikasi Praktis**

Dari perspektif praktis, temuan ini memiliki beberapa implikasi penting bagi konselor. Pertama, konselor dapat mengadopsi teknik yang mendorong keterbukaan emosional, seperti *journaling*, terapi seni, dan dialog reflektif. *Journaling*, misalnya, memungkinkan klien untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan emosi mereka secara tertulis, yang dapat membantu dalam proses refleksi diri. Terapi seni, di sisi lain, memberikan saluran non-verbal untuk ekspresi emosi, yang dapat sangat bermanfaat bagi klien yang kesulitan mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. Dialog reflektif juga penting, di mana konselor mengajukan pertanyaan terbuka yang mendorong klien untuk mengeksplorasi dan memahami emosi mereka lebih dalam. Dengan menggabungkan teknik-teknik ini, konselor dapat menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan emosional, yang merupakan langkah awal dalam proses terapeutik.

Kedua, konselor dapat mengintegrasikan latihan refleksi diri dalam sesi terapi untuk membantu klien memahami dan mengolah pengalaman emosional mereka. Latihan refleksi diri, seperti meditasi atau latihan kesadaran diri, dapat membantu klien untuk merenungkan pengalaman mereka dan mendapatkan wawasan tentang perasaan mereka. Konselor dapat memandu klien melalui proses ini dengan memberikan pertanyaan panduan atau tugas refleksi yang dapat dilakukan di luar sesi terapi. Misalnya, konselor bisa meminta klien untuk menulis jurnal harian tentang perasaan mereka atau mengingat kembali situasi tertentu dan merenungkan respons emosional mereka. Melalui proses refleksi ini, klien dapat mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mungkin menghambat kesejahteraan mereka dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, refleksi diri tidak hanya membantu dalam pemahaman diri tetapi juga dalam mengatasi masalah emosional yang mendasar.

Ketiga, dengan menerapkan teknik-teknik ini, konselor dapat meningkatkan efektivitas terapi dan mendukung peningkatan kesejahteraan mental klien. Penggunaan keterbukaan emosional dan refleksi diri sebagai bagian integral dari terapi memungkinkan konselor untuk bekerja lebih holistik dengan klien mereka. Pendekatan ini tidak hanya

berfokus pada gejala atau masalah spesifik tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang dapat digunakan klien dalam jangka panjang. Konselor dapat membantu klien membangun kapasitas untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih stabil. Selain itu, pendekatan ini dapat meningkatkan hubungan terapeutik antara konselor dan klien, karena klien merasa lebih didukung dan dipahami. Dengan demikian, temuan ini memberikan panduan praktis yang berharga bagi konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mental klien.

### **Studi Kasus dan Contoh Praktis**

Sebagai contoh praktis, seorang klien yang mengalami kecemasan terkait dengan hubungan interpersonal dapat diarahkan untuk terbuka tentang perasaan mereka selama sesi konseling. Konselor dapat memfasilitasi proses refleksi diri dengan mengajukan pertanyaan yang mendorong klien untuk merenungkan pengalaman emosional mereka. Melalui refleksi diri, klien dapat memahami penyebab kecemasan mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut, yang akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya keterbukaan emosional dan refleksi diri dalam konseling humanistik, baik dalam konseling individu maupun kelompok, sebagai mekanisme yang mendukung peningkatan kesejahteraan mental. Keterbukaan emosional memungkinkan individu untuk mengungkapkan dan memahami emosi mereka dengan jujur, yang merupakan langkah penting dalam proses terapeutik. Ketika individu terbuka terhadap perasaan mereka, mereka dapat memproses emosi negatif dengan lebih efektif, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dalam konteks konseling, keterbukaan emosional menciptakan dasar yang kuat bagi hubungan terapeutik yang mendalam antara konselor dan klien, yang merupakan faktor kunci dalam mencapai perubahan positif. Dengan demikian, konselor perlu mendorong klien untuk terbuka secara emosional, menggunakan teknik-teknik seperti journaling, terapi seni, dan dialog reflektif untuk memfasilitasi proses ini.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa refleksi diri memediasi hubungan antara keterbukaan emosional dan kesejahteraan mental. Refleksi diri memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan memahami pengalaman emosional mereka, memberikan wawasan yang mendalam tentang pola pikir dan perilaku mereka. Proses ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang mungkin menghambat kesejahteraan mereka, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Dalam praktik konseling, konselor dapat mengintegrasikan latihan refleksi diri seperti meditasi, mindfulness, atau tugas-tugas reflektif yang dapat dilakukan klien di luar sesi terapi. Dengan memandu klien melalui proses refleksi diri, konselor dapat membantu mereka memahami penyebab emosional yang mendasari masalah mereka dan menemukan solusi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Dalam konteks konseling kelompok, keterbukaan emosional dan refleksi diri dapat diperkuat melalui dinamika kelompok yang memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial. Partisipasi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk melihat perspektif yang berbeda dan belajar dari pengalaman orang lain, yang dapat meningkatkan empati dan solidaritas. Interaksi dalam kelompok juga memfasilitasi refleksi diri secara kolektif, di mana individu dapat merenungkan respons mereka terhadap masukan dari anggota kelompok lain. Konselor dapat menggunakan sesi kelompok untuk mendorong keterbukaan emosional dan refleksi

diri, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua peserta.

Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan holistik, baik dalam konseling individu maupun kelompok. Dengan memahami peran refleksi diri sebagai mediator, konselor dapat menciptakan strategi terapi yang tidak hanya fokus pada gejala tetapi juga pada penyebab mendasar dari masalah emosional klien. Pendekatan ini dapat meningkatkan efektivitas terapi dan memastikan bahwa klien memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mempertahankan kesejahteraan mental mereka dalam jangka panjang. Selain itu, temuan ini menekankan pentingnya mendorong keterbukaan emosional dan memfasilitasi proses refleksi diri dalam sesi terapi untuk mencapai hasil yang lebih baik. Oleh karena itu, konselor disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan teknik-teknik yang mendorong kedua aspek ini dalam praktik mereka sehari-hari, memastikan bahwa klien mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-Focused Therapy for Depression*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11286-000>
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Schroevers, M. J., Sanderman, R., & van Sonderen, E. (2000). The evaluation of the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale: Depressed and positive affect in cancer patients and healthy reference subjects. *Quality of Life Research*, 9(9), 1015-1029. <https://doi.org/10.1023/A:1016673003237>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. *The Assessment of Emotional Intelligence*, 119-135. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_7](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_7)
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology 1982* (pp. 290-312). American Sociological Association. <https://doi.org/10.2307/270723>
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2017). Empathic resonance: A neuroscience perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), 379-398. <https://doi.org/10.1177/0022167816676368>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. *Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2004.00176.x>

Zuroff, D. C., & Blatt, S. J. (2006). The therapeutic relationship in the brief treatment of depression: Contributions to clinical improvement and enhanced psychosocial functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 130-140. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.1.130>