

PERAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBANTU REMAJA MENGELOLA KECEMBURUAN SOSIAL

Ananda Aprilia¹, Aurelia Endrini Marsa², Naili Rahmah³, Nyac Nauva Hasan⁴, Reva Amalia Putri Nurfajar⁵, Isah Cahyani⁶

nanadaapril246@student.upi.edu¹, aurelmarsa41@student.upi.edu², nailirhm@student.upi.edu³,
nyacnavahsn1365@student.upi.edu⁴, revmalia@student.upi.edu⁵, isahcahyani@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Fenomena kecemburuan sosial pada remaja semakin menguat seiring dengan meningkatnya interaksi sosial dan paparan media digital yang mendorong budaya perbandingan diri. Kondisi ini turut memengaruhi kesehatan mental, relasi sosial, kepercayaan diri, dan pembentukan identitas remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemburuan sosial pada remaja, dengan hipotesis bahwa intervensi yang tepat mampu membantu remaja mengelola emosi dan membangun relasi sosial yang lebih sehat. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui literature review terhadap artikel ilmiah tahun 2020–2026, dengan analisis tematik meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan simpulan. Berbagai layanan seperti konseling individu, bimbingan kelompok, dan teknik cognitive restructuring dinilai efektif dalam menangani kondisi tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru BK dalam penanganan, pencegahan, dan pengembangan aspek emosional serta sosial remaja melalui pendekatan humanis, reflektif, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kecemburuan Sosial, Bimbingan Dan Konseling, Perkembangan Emosional.

ABSTRACT

The phenomenon of social jealousy among adolescents is intensifying with increased social interaction and exposure to digital media, which encourages a culture of self-comparison. This condition also impacts adolescents' mental health, social relationships, self-confidence, and identity formation. This study aims to analyze the role of guidance and counseling services in reducing social jealousy in adolescents, with the hypothesis that appropriate interventions can help adolescents manage emotions and build healthier social relationships. The method used was descriptive qualitative, through a literature review of scientific articles from 2020–2026, with thematic analysis covering reduction, presentation, and drawing conclusions. Various services such as individual counseling, group guidance, and cognitive restructuring techniques were deemed effective in addressing this condition. These findings emphasize the important role of guidance and counseling teachers in addressing, preventing, and developing the emotional and social aspects of adolescents through a humanistic, reflective, and sustainable approach

Keywords: Social Jealousy, Guidance And Counseling, And Emotional Development.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Teori Erik Erikson mengungkapkan bahwa pada masa remaja, mereka sedang mengalami tahap Identity vs. Role Confusion. Pada tahap ini, remaja akan mencari identitas diri, nilai, dan tujuan hidupnya (Erikson, 1968). Tahapan ini sangat penting karena mengharuskan seseorang untuk mengidentifikasi mereka dan bagaimana mereka memasuki masyarakat. Interaksi sosial yang intens tersebut tidak jarang menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecemburuan sosial.

Kecemburuan sosial dipicu ketika seseorang merasa diperlakukan tidak adil, mendapatkan perhatian yang kurang, atau melihat orang lain mempunyai sesuatu yang dia inginkan. Berdasarkan teori hierarki Abraham Maslow, kecemburuan akan muncul ketika kebutuhan akan penghargaan tidak terpenuhi (Maslow, 1943). Fenomena ini semakin

meningkat seiring dengan perkembangan media sosial yang memungkinkan remaja untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain secara tidak langsung.

Dalam dunia pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memegang peranan penting untuk membantu remaja menghadapi berbagai persoalan psikososial, salah satunya kecemburuan sosial. Melalui layanan seperti konseling individu, konseling kelompok, maupun bimbingan klasikal, guru BK berperan mendampingi siswa agar lebih memahami diri, mampu mengendalikan emosi, serta menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Prayitno & Amti, 2013). Namun demikian dalam praktiknya layanan bimbingan dan konseling seringkali fokus pada permasalahan yang tampak, sementara aspek emosional seperti kecemburuan sosial belum sepenuhnya mendapat perhatian yang memadai. Padahal fenomena ini semakin marak ditengah perubahan sosial dan budaya yang cepat, terutama dalam lingkungan remaja yang sangat dipengaruhi oleh dinamika digital. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan adanya kebutuhan peserta didik dengan layanan yang diberikan oleh guru BK. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemburuan sosial pada remaja.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai pendamping ketika siswa menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai sarana preventif dalam membentuk karakter remaja yang matang secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, kajian mengenai peran aktif guru BK dalam mengatasi kecemburuan sosial menjadi penting untuk mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang kondusif, harmonis, serta mampu menunjang perkembangan remaja agar beradaptasi dan menjalin hubungan sosial yang sehat.

LANDASAN TEORI

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan penting dalam dunia pendidikan yang berfungsi membantu individu mencapai perkembangan optimal. Menurut Prayitno (2004) dalam Kamaluddin (2011), bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok, agar mampu berkembang secara mandiri dan optimal melalui berbagai layanan yang berlandaskan norma yang berlaku. Sejalan dengan itu, Kamaluddin (2011) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu untuk mencapai perkembangan optimal, membentuk perilaku yang efektif, serta meningkatkan fungsi individu dalam lingkungannya. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan pengembangan.

Dalam konteks perkembangan individu, remaja merupakan tahap yang sangat krusial. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), remaja diartikan sebagai individu yang mulai beranjak dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap Identity vs. Role Confusion. Pada tahap ini, individu berusaha mencari jati diri, nilai, dan tujuan hidupnya. Keberhasilan dalam tahap ini akan menghasilkan identitas diri yang kuat, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan kebingungan peran dan ketidakstabilan emosional. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap berbagai permasalahan sosial dan psikologis, termasuk kecemburuan sosial.

Kecemburuan sosial merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul dalam interaksi sosial. Menurut Maghfiroh (2024), kecemburuan sosial adalah reaksi yang melibatkan aspek emosi, kognitif, dan perilaku ketika individu merasa orang lain memiliki

keunggulan tertentu. Hal ini diperkuat oleh Dtakiyyatuddaaimah et al. (2025) yang menyatakan bahwa kecemburuan sosial dapat dipicu oleh perasaan tidak adil, kurangnya perhatian, serta adanya perbandingan sosial dengan orang lain. Dalam kehidupan remaja, kondisi ini sering muncul karena mereka berada dalam fase pencarian identitas, sehingga cenderung membandingkan diri dengan lingkungan sekitarnya, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun penampilan.

Jika ditinjau dari perspektif kebutuhan manusia, kecemburuan sosial juga dapat dijelaskan melalui teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow. Dalam teorinya, Maslow menyebutkan bahwa kebutuhan akan penghargaan (esteem needs) merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi misalnya kurangnya pengakuan, penghargaan, atau rasa dihargai maka individu berpotensi mengalami perasaan rendah diri yang dapat berkembang menjadi kecemburuan sosial. Dengan demikian, kecemburuan tidak hanya dipandang sebagai emosi negatif semata, tetapi juga sebagai indikator adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi.

Dengan demikian, kecemburuan sosial pada remaja merupakan fenomena yang berkaitan dengan proses perkembangan identitas dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Oleh karena itu, peran layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat penting sebagai upaya sistematis dalam membantu remaja mengelola emosi dan mencapai perkembangan yang lebih sehat secara psikologis maupun sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Fokus utama penelitian ini adalah mensintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya terkait intervensi bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemburuan sosial pada remaja. Pencarian literatur dilakukan secara elektronik melalui pangkalan data akademik seperti jurnal SINTA, Scopus, dan Google Scholar. Peneliti menggunakan kombinasi kata kunci remaja, kecemburuan sosial, bimbingan dan konseling, layanan BK, perkembangan emosional. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis isi. Proses ini melibatkan empat tahapan utama: mengumpulkan artikel dan mengelompokkannya berdasarkan jenis layanan BK yang diberikan, membandingkan temuan antar artikel untuk melihat konsistensi efektivitas suatu layanan, menemukan celah atau teknik BK yang paling sering muncul sebagai solusi efektif, dan merumuskan kesimpulan mengenai peran strategis guru BK dalam mengatasi kecemburuan sosial.

Berdasarkan hasil pencarian awal, ditemukan sebanyak 25 artikel yang teridentifikasi, kemudian dilakukan penyaringan hingga terpilih 5 artikel inti yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan memiliki relevansi paling mendalam terhadap topik yang dibahas. Kriteria seleksi ditetapkan sebagai berikut.

Dimensi	Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
Rentang waktu	2020-2026	Dibawah tahun 2020
Subjek	Remaja	Dewasa atau anak-anak
Jenis intervensi	Seluruh jenis layanan Bimbingan dan Konseling	Intervensi medis atau psikiatri
Bahasa	Indonesia	Selain Bahasa tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terpilih 5 artikel inti yang memenuhi topik yang dibahas. Kelima artikel tersebut diterbitkan dalam rentang waktu 2020-2026, menggunakan subjek remaja, dan berfokus pada intervensi layanan bimbingan dan konseling. Hasil seleksi artikel dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

No.	Penulis/ Tahun	Jenis layanan BK	Metode Penelitian	Temuan Utama	Relevansi
1.	Maghfiroh (2022)	Konseling Individu	Studi Kasus Kualitatif	Kecemburuan sosial muncul sebagai respons emosional, kognitif, dan perilaku saat individu merasa orang lain memiliki keunggulan tertentu. Konseling individu efektif membantu remaja mengenali dan mengelola emosi tersebut.	Memberikan definisi konseptual kecemburuan sosial dan dasar layanan BK yang relevan.
2.	Masril & Santosa (2022)	Bimbingan Kelompok	Eksperimen Kuasi	Layanan bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan <i>self-disclosure</i> dan keterampilan sosial remaja, serta mengurangi kecenderungan perbandingan sosial negatif antaranggota kelompok.	Menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok sebagai intervensi kecemburuan sosial.

3.	Saripah et al. (2023)	Bimbingan Klasikal / Informasi	Survei Kuantitatif	Penggunaan media sosial memperkuat kecemburuan sosial remaja melalui paparan kehidupan ideal. Layanan informasi BK tentang literasi digital terbukti membantu remaja mengelola dampak negatif media sosial.	Mengungkap faktor eksternal (media sosial) pemicu kecemburuan dan implikasinya bagi BK.
4.	Rufaidah & Karneli (2020)	Konseling Individual - Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Penelitian Tindakan	Teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam konseling perorangan efektif mereduksi kecemasan dan pikiran irasional pada remaja, termasuk pikiran negatif yang menjadi dasar kecemburuan sosial.	Memberikan bukti empiris efektivitas <i>cognitive restructuring</i> untuk mengatasi kecemburuan sosial.

5.	Rifia (2025)	Konseling Individual - <i>Self-Awareness Training</i>	Studi Literatur	Kecemburuan sosial berdampak signifikan pada penurunan harga diri dan kecemasan remaja. <i>Self-awareness training</i> terbukti membantu remaja mengenali emosi negatif dan meningkatkan kesehatan psikologis.	Menghubungkan dampak kecemburuan sosial dengan pentingnya intervensi <i>self-awareness</i> dalam BK.
----	--------------	---	-----------------	--	--

Tabel 1. Hasil Seleksi Artikel Inti Literature Review

Berdasarkan hasil sintesis terhadap kelima artikel tersebut, ditemukan tiga tema utama yang secara konsisten muncul sebagai bentuk intervensi layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemburuan sosial pada remaja, yaitu: (1) layanan konseling individu, (2) layanan bimbingan kelompok, dan (3) penggunaan teknik spesifik berupa *self-awareness training* dan *cognitive restructuring*.

Pertama, layanan konseling individu ditemukan sebagai intervensi yang paling dominan disebutkan dalam literatur. Maghfiroh (2024) menegaskan bahwa melalui konseling individu, remaja dapat dibantu untuk mengidentifikasi akar permasalahan kecemburuan sosial mereka, memahami emosi yang dirasakan, serta menemukan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk bekerja secara mendalam dengan remaja dalam suasana yang aman, empatik, dan non-judgmental, sehingga remaja merasa nyaman mengekspresikan perasaan iri atau tidak aman yang selama ini tersimpan.

Kedua, layanan bimbingan kelompok ditemukan efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemburuan sosial melalui dinamika kelompok. Masril dan Santosa (2022) dalam penelitian eksperimen kuasanya menemukan bahwa bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan *self-disclosure* dan keterampilan sosial remaja. Melalui proses berbagi pengalaman dalam kelompok, remaja belajar bahwa perasaan iri yang mereka alami bersifat universal dan dapat dikelola. Selain itu, interaksi antaranggota kelompok membantu remaja mengembangkan empati dan perspektif yang lebih luas dalam memandang perbedaan serta keunggulan orang lain.

Ketiga, terdapat dua teknik spesifik yang paling sering direkomendasikan dalam literatur sebagai bagian dari layanan konseling. Teknik pertama adalah *self-awareness training*. Rifia (2024) menemukan bahwa kesadaran diri yang rendah berkorelasi langsung dengan tingginya kecemburuan sosial dan penurunan harga diri remaja. Oleh karena itu, *self-awareness training* yang membantu remaja mengenali emosi, nilai, dan potensi dirinya menjadi fondasi utama intervensi BK. Teknik kedua adalah *cognitive restructuring*. Rufaidah dan Karneli (2020) membuktikan bahwa teknik ini efektif mereduksi pikiran irasional dan kecemasan pada remaja. Dalam konteks kecemburuan sosial, *cognitive*

restructuring membantu remaja mengubah pola pikir negatif seperti merasa kurang berharga atau selalu menganggap orang lain lebih unggul menjadi pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif.

Selain ketiga tema utama tersebut, Saripah et al. (2023) secara khusus menyoroti peran layanan informasi dan bimbingan klasikal dalam menghadapi faktor eksternal pemicu kecemburuan sosial, yaitu media sosial. Temuan ini memperkuat bahwa layanan BK perlu bersifat komprehensif, tidak hanya menangani aspek internal remaja tetapi juga memberikan pemahaman tentang pengaruh lingkungan digital yang semakin dominan dalam kehidupan remaja saat ini.

Pembahasan

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja diharapkan memiliki nilai-nilai moral dan budi pekerti yang luhur (Ali Rahmi, 2009) sebagai landasan dalam menjalani kehidupan. Setiap fase perkembangan remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu diselesaikan. Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan pada tahap tertentu dapat berdampak pada terganggunya perkembangan di tahap selanjutnya, yang pada akhirnya dapat memunculkan berbagai permasalahan dalam diri remaja.

Salah satu fenomena yang kerap muncul pada masa ini adalah kecemburuan sosial. Fenomena ini merupakan bagian dari dinamika psikososial yang tidak terpisahkan dari proses perkembangan individu menuju kedewasaan. Berdasarkan teori perkembangan Erik Erikson, remaja berada pada tahap *identity vs. role confusion*, yaitu fase di mana individu berupaya menemukan jati diri serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya (Erikson, 1968). Dalam proses tersebut, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain merupakan hal yang wajar. Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, kecenderungan ini dapat berkembang menjadi kecemburuan sosial yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan psikologis remaja.

Secara konseptual, kecemburuan sosial muncul sebagai respons emosional, kognitif, dan perilaku ketika individu merasa pihak lain memiliki keunggulan tertentu (Maghfiroh, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Dtakiyyatuddaaimah et al. (2025) yang menyatakan bahwa kecemburuan sosial dipicu oleh perasaan ketidakadilan, kurangnya perhatian, serta keinginan terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain. Dalam perspektif teori kebutuhan Abraham Maslow, kondisi ini berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), sehingga individu merasa kurang dihargai dan berupaya mencari validitas melalui perbandingan sosial.

Faktor penyebab kecemburuan sosial pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya rasa percaya diri, pola asuh keluarga, serta ketidakmatangan emosional. Rahmawati dan Nurmala (2024) menegaskan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja, yang pada akhirnya berkaitan dengan munculnya kecemburuan sosial. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan pertemanan, tekanan sosial, serta pengaruh media sosial. Maharani (2023) menyatakan bahwa remaja cenderung melakukan perbandingan sosial dalam hal prestasi, ekonomi, dan relasi, yang dapat memicu perasaan iri. Selain itu, penggunaan media sosial memperkuat kecenderungan tersebut melalui paparan kehidupan ideal yang ditampilkan pengguna lain (Saripah et al., 2023).

Dampak kecemburuan sosial terhadap remaja cukup signifikan, baik dari segi emosional maupun sosial. Secara emosional, remaja dapat mengalami penurunan harga diri, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Rifia, 2024). Secara sosial, kecemburuan dapat memicu konflik interpersonal, menurunnya kualitas hubungan

pertemanan, bahkan munculnya perilaku negatif seperti sikap kompetitif yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemburuan sosial bukan hanya persoalan individu, tetapi juga berdampak pada lingkungan sosial yang lebih luas.

Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengatasi kecemburuan sosial. Menurut Prayitno (2004) dalam Kamaluddin (2011), bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis untuk membantu individu mencapai perkembangan optimal. Layanan BK tidak hanya berfungsi secara kuratif, tetapi juga preventif dan *developmental*. Artinya, BK tidak hanya menangani masalah yang sudah terjadi, tetapi juga mencegah munculnya masalah serta mengembangkan potensi positif peserta didik.

Peran BK dalam mengatasi kecemburuan sosial dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk layanan. Pertama, layanan konseling individu membantu remaja mengidentifikasi sumber kecemburuan, memahami emosi yang dirasakan, serta menemukan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif. Kedua, layanan bimbingan kelompok memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman, meningkatkan empati, serta belajar dari perspektif orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Masril dan Santosa (2022) yang menyatakan bahwa layanan kelompok efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Selain itu, Hartinah (...) juga menegaskan bahwa bimbingan kelompok dapat membentuk hubungan yang baik antaranggota, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta membantu individu memahami berbagai situasi dan kondisi lingkungan dengan lebih baik. Ketiga, layanan informasi dan pengembangan diri dapat memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya menerima diri sendiri serta menghargai perbedaan. Keempat, layanan konsultasi dengan orang tua dan guru juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis remaja. Kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam menangani permasalahan sosial remaja.

Lebih lanjut, efektivitas layanan BK dalam mengatasi kecemburuan sosial sangat bergantung pada pendekatan yang digunakan. Pendekatan yang humanistik, empatik, dan non-judgmental memungkinkan remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya. Selain itu, teknik seperti *self-awareness training*, *cognitive restructuring*, dan penguatan positif juga dapat membantu remaja mengatasi kecemburuan sosial dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif.

Self-awareness training berperan dalam meningkatkan *self-awareness* (kesadaran diri), yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi, nilai, potensi, serta keterbatasannya sendiri. Dalam konteks kecemburuan sosial, kesadaran diri membantu remaja mengenali perasaan iri, tidak aman, atau rendah diri yang muncul saat membandingkan diri dengan orang lain. Kesadaran diri ini merupakan fondasi utama dari kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang berperan penting dalam regulasi emosi dan interaksi sosial (Goleman, 1995). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa *self-awareness* berkaitan dengan keterampilan sosial dan kesehatan psikologis yang lebih baik (Robres et al., 2023; Martinsone et al., 2022).

Selanjutnya, *cognitive restructuring* merupakan teknik dalam terapi kognitif yang membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional (Hanifa & Santoso, 2016). Teknik ini relevan digunakan pada remaja yang mengalami kecemburuan sosial, karena perasaan tersebut seringkali dipicu oleh pikiran negatif seperti membandingkan diri secara berlebihan, merasa kurang berharga, atau menganggap orang lain lebih unggul. *Cognitive restructuring* membantu remaja menyadari bahwa pikiran-pikiran tersebut tidak selalu benar dan dapat memicu kecemasan serta emosi negatif (Hidayatin, 2017). Hal ini terjadi karena distorsi kognitif dalam menilai diri sendiri dan

orang lain dapat memperkuat perasaan cemburu. Dengan mengubah pola pikir menjadi lebih realistis dan adaptif, emosi negatif seperti kecemburuan dan kecemasan dapat berkurang, yang kemudian tercermin dalam perubahan perilaku yang lebih positif.

KESIMPULAN

Peran BK dalam mengatasi kecemburuan sosial dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk layanan. Pertama, layanan konseling individu membantu remaja mengidentifikasi sumber kecemburuan, memahami emosi yang dirasakan, serta menemukan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif. Kedua, layanan bimbingan kelompok memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman, meningkatkan empati, serta belajar dari perspektif orang lain. Lebih lanjut, efektivitas layanan BK dalam mengatasi kecemburuan sosial sangat bergantung pada pendekatan yang digunakan. Pendekatan yang humanistik, empatik, dan non-judgmental memungkinkan remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai pendamping ketika siswa menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai sarana preventif dalam membentuk karakter remaja yang matang secara emosional dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). Problematika layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 174–180. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.69>
- Habsy, B. A. (2017). *Filosofi keilmuan bimbingan dan konseling*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa: Sebuah studi pustaka. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4.
- Maghfiroh, Z. K., & Ratnawati, V. (2022). Kecemburuan sosial sebagai stressor mahasiswa dalam menjalin hubungan pertemanan. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 2, 497–501. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/3127>
- Maharani, A. (2023). Bimbingan konseling dalam perilaku sosial anak remaja. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1). <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- Masril, S., & Santosa, B. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap self disclosure remaja di Kp. Pisang Jorong IV Koto Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15806–15814.
- Monnalisza, M., & S, N. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan Aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.29210/02235jpgi0005>
- Rahayu, I., Azzahra, F., Winarsih, Martono, S., Prameswari, D., & Setyowati, W. (2025). Pelatihan mengenal diri dan kepribadian (self-awareness training) bagi siswa SMK Grobogan. *JPKM Cahaya Negeriku*, 5(2), 31–40. <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm/article/view/115>
- Rifia, Z. S. (2025). Studi literatur: Kecemasan remaja dalam menanggapi persepsi sosial masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1062>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>
- Saripah, I., Albari, M. R., Pratiwi, T. I., & Nadhirah, N. A. (2023). Perilaku narsistik remaja di media sosial dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 32–41. <https://doi.org/10.30653/001.202371.256>
- Syafriani Ulfa Meutya. (2023). Peningkatan kemampuan mahasiswa dalam membedakan bahasa baku dan bahasa tidak baku di Universitas Andalas. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 13(1), 20–23. <https://doi.org/10.37630/jpb.v13i1.1418>

Yunica, W., Wulandari, W. A., & Muhammadiyah Bogor Raya, U. (n.d.). Filosofi epistemologi stimulasi emosional terhadap kecemburuan sosial anak usia dini. Instruktur: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>