



Literature Review: Peran Konseling Kelompok dalam Menemukan Solusi Personal yang Efektif

Rizky Al Akbar Irawan^{1*}, Tabitha Zahra², Bunga Aulia³, M. Aziz Andreansyah⁴, Ratna Sari Dewi⁵

¹⁻⁵Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jalan Palembang-Prabumulih, KM 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan (30662)

*Korespondensi penulis: bamsrizty08@email.com

Abstract. *Every student must have personal problems both from behavior to emotional, especially in the context of education, so that these problems can interfere with the process of self-development. This can be overcome with the help of group counseling. The purpose of this study is to determine the effectiveness of group counseling in finding solutions to students' personal problems. The method used is the literature study method, which obtains research from various reading sources such as journals. This research produces evidence from various literatures that group counseling is very effective in finding solutions to students' personal problems both from behavior to emotional problems. Therefore, group counseling services are highly recommended for guidance and counseling in schools to be carried out regularly and periodically to help students overcome their problems effectively.*

Keywords: *Academic, Behavior, Confident, Emotional, Group Counseling.*

Abstrak. Setiap siswa pasti memiliki masalah personal baik dari perilaku hingga emosional terutama dalam konteks pendidikan, sehingga permasalahan ini dapat mengganggu proses perkembangan diri. Hal ini dapat diatasi dengan bantuan konseling kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam menemukan solusi untuk permasalahan personal siswa. Metode yang digunakan adalah metode studi kepustakaan, yang mana mendapatkan penelitian dari berbagai sumber bacaan seperti jurnal. Penelitian ini menghasilkan bukti dari berbagai literatur bahwa konseling kelompok sangat efektif dalam menemukan solusi untuk masalah personal siswa baik dari perilaku hingga masalah emosionalnya. Oleh karena itu layanan konseling kelompok sangat dianjurkan kepada bimbingan dan konseling di sekolah untuk dilakukan secara rutin dan berkala membantu siswa mengatasi permasalahannya dengan efektif.

Kata Kunci: Akademis, Emosional, Konseling Kelompok, Percaya Diri, Perilaku.

1. LATAR BELAKANG

Setiap individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan personalnya, mulai dari masalah emosional, konflik interpersonal, hingga kesulitan dalam pengambilan keputusan. Jika tidak ditangani dengan baik, permasalahan tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial seseorang. Salah satu metode yang umum diterapkan dalam bimbingan dan konseling untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh pemahaman baru, serta menerima masukan yang membangun dari anggota kelompok lainnya. Menurut Yunita (2020) konseling kelompok penting karena menciptakan suasana terbuka dan suportif yang memungkinkan konseli saling

memahami dan menyelesaikan masalah bersama. Dalam dinamika kelompok, individu tidak hanya mendapatkan dukungan emosional tetapi juga belajar strategi penyelesaian masalah yang efektif melalui interaksi sosial. Dinamika kelompok yang baik dalam penyelesaian masalah berkaitan erat dengan kohesivitas kelompok. Oleh karena itu, pendekatan ini diyakini mampu membantu individu menyelesaikan permasalahan personal secara lebih efektif dibandingkan intervensi individu dalam beberapa konteks tertentu.

Layanan konseling kelompok yang diselenggarakan dalam suasana kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menyampaikan informasi, tetapi juga membantu siswa dalam merencanakan dan membuat keputusan yang tepat. Diharapkan, layanan ini dapat memberikan dampak positif yang akan mendorong perubahan perilaku siswa yang menyimpang. Selain itu, konseling kelompok dapat memicu dinamika dalam kelompok kecil, menciptakan suasana yang hidup melalui diskusi, di mana para anggotanya menjadi lebih akrab dan lebih berani dalam menyampaikan pendapat (Sandra, Huta Uruk, & Khaidirman, 2024). Penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dalam menangani permasalahan personal telah banyak dilakukan, baik dari segi teori maupun praktik. Konseling kelompok efektif dalam menyelesaikan permasalahan personal dengan memberikan dukungan sosial dan meningkatkan keterampilan individu dalam mengatasi tantangan (Sandra, Huta Uruk, & Khaidirman, 2024).

Oleh karena itu, artikel ini akan menyajikan tinjauan literatur terkait peran konseling kelompok dalam penyelesaian masalah personal yang efektif. Kajian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam lagi bagaimana kegiatan konseling kelompok dapat menjadi salah satu alternatif dalam penyelesaian yang dihadapi seorang individu.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Latipun (dalam Lumongga, 2019), konseling kelompok adalah jenis konseling yang membantu seseorang mengarahkan fungsi kesadaran mereka secara efektif dengan jangka waktu tertentu. Layanan konseling kelompok ini membantu seseorang dalam mengelola dirinya dalam menghadapi permasalahannya.

Menurut Ary Ginanjar Agustian (2003:62) kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil kajian literatur, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang efektif dalam menangani permasalahan konselinya adalah konselor yang memiliki kecerdasan emosional dalam melaksanakan layanan.

3. METODE PENELITIAN

Dalam artikel ini, peneliti menerapkan metode studi kepustakaan yang mana mengumpulkan literatur yang relevan tentang peran konseling kelompok dalam menemukan solusi personal yang efektif. Menurut Adlini et al (2022) studi kepustakaan adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pemahaman teori dari berbagai literatur yang terkait dengan penelitian. Teknik pengumpulan data didapatkan dengan mencari informasi, analisis, dan proses mensintesis informasi dari berbagai sumber yang didapatkan secara relevan.

4. HASIL LITERATUR REVIEW

Berdasarkan penelusuran dari berbagai sumber, terdapat 20 artikel yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Secara ringkas dan terperinci dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
1.	Siti Imro'atun dan Pravesti (2024)	Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Paciran, yang berada di Lamongan, Provinsi Jawa Timur.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain quasi-eksperimen, serta pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.	Berdasarkan hasil penelitian dan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, kedua hipotesis yang diajukan terbukti valid. Meski demikian, layanan konseling kelompok menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan layanan informasi.
2.	Muhammad Roihan Harahap (2025)	Para partisipan dalam penelitian ini meliputi guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa yang telah mengalami manfaat dari layanan konseling di sekolah mereka.	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan memadukan analisis dokumen, observasi secara natural, dan metode fenomenologis.	Penelitian ini bertujuan untuk menggali dampak positif dari konseling kelompok terhadap pertumbuhan emosional siswa.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berpotensi meningkatkan kesejahteraan emosional, kemampuan mengelola emosi dan membangun hubungan sosial, serta memperdalam pemahaman terhadap orang lain..

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
3.	Sabaruddin, Silvanetri, dan Yuliana Nelisma (2022)	Sampel dalam penelitian ini berupa data yang diperoleh melalui analisis terhadap 7 jurnal yang telah diteliti.	Penelitian ini mengaplikasikan metode studi literatur yang berfokus pada kajian dan analisis teks.	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peran konseling kelompok dalam mendorong peningkatan kepercayaan diri siswa selama aktivitas pembelajaran..	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok secara efektif dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa selama proses pembelajaran.
4.	Villa Silvi, Hidayat Ma'ruf, dan Widiya Aris Radiani (2023)	Subjek dalam penelitian ini melibatkan 6 siswa kelas XI IIS di SMAN 2 Puruk Cahu.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana konseling kelompok singkat yang berfokus pada solusi dapat efektif dalam meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap proses pembelajaran.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana konseling kelompok singkat yang berfokus pada solusi dapat efektif dalam meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap proses pembelajaran.	Hasil penelitian mengindikasikan bahwa konseling kelompok yang singkat dengan pendekatan berbasis solusi efektif dalam meningkatkan rasa tanggung jawab siswa terhadap pembelajaran di SMAN 2 Puruk Cahu
5.	Wardatur Rahmi, Purbatua Manurung, dan M. Harwansyah Putra Sinaga (2024)	Penelitian ini melibatkan 16 siswa sebagai subjek di SMKN 2 Langsa. 40 mini	Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain kelompok kontrol yang melibatkan pretest dan posttest	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana keefektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik <i>Dance Therapy</i> dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di SMKN 2 Langsa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik <i>Dance Therapy</i> efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di SMKN 2 Langsa.
6.	Desti Br. Pangaribuan, Luh Putu Sri Lestari, dan Kadek Suranata (2023)	Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja	Kualitatif dengan observasi dan angket	Mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi tindakan bullying antar siswa	Konseling kelompok dengan teknik role playing memberi pengaruh baik dalam mengurangi kecenderungan perilaku bullying
7.	Andri Sopian Sopandi, Afiatin	Siswa SMK Muhammadiyah 11 Jakarta	Kuantitatif tipe eksperimen.	Mengetahui efektivitas konseling	Konseling kelompok mampu

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
	Nisa, dan Sabrina Dachmiati (2022)			kelompok dalam mereduksi stress belajar siswa	mereduksi stress siswa dalam belajar
8.	Ratika Asih Putri Wirati, I Wayan Dharmayana, dan Anna Ayu Herawati (2022)	6 Siswa yang memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi	Eksperimen, One-group pretest-posttest design	Menggambarkan pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik kontrol diri bagi pengguna tiktok	Konseling kelompok berhasil memberikan pemahaman mengenai kontrol diri dalam pengendalian diri terhadap kecanduan internet
9.	Della Orin Ollifvia, Suryati, dan Hartika Utami Fitri (2024)	Remaja usia 18-22 tahun di Jl. Jati Raya 2 RT 61 RW 08, Kec. Alang-alang Lebar	Kualitatif deskriptif	Memahami penggunaan dari pendekatan behavior untuk mengurangi pergaulan bebas remaja	Proses konseling kelompok efektif untuk mengatasi permasalahan pergaulan remaja di Jl. Jati Raya 2, Kec. Alang-alang Lebar.
10.	Zulvia Hanifaturrohman dan Wikan Galuh Widyarto (2022)	Siswa kelas XI IPS di SMAN 2 Trenggalek	Eksperimental murni, desain pre-test-post-test control group	Mengidentifikasi tingkatan perilaku konsumtif siswa dan mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok teknik manajemen diri dalam mengurangi perilaku konsumtif	Konseling kelompok teknik manajemen diri efektif dalam mengurangi sikap konsumtif siswa, daripada yang tidak diberikan layanan
11.	Sukezi (2023)	31 siswa SMP Karanganyar di Kabupaten Trenggalek yang berada di kelas IX H adalah subjek penelitian ini.	Penelitian ini bersifat kualitatif dan menggunakan instrumen seperti angket, observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi.	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana siswa dapat berkembang menjadi pribadi yang dewasa dan memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dapat memperkuat rasa percaya diri siswa..
12.	Nelasari, Jahju Hartanti, dan Dimas Ardika Mifta Farid (2022)	Penelitian ini melibatkan enam siswa yang berada di kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.	Untuk penelitian ini, metode kuantitatif digunakan, dengan penempatan siswa ke dalam kelompok tidak random untuk kelompok eksperimen	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik penguatan positif terhadap perilaku	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan penerapan teknik penguatan positif berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
			menggunakan Desain Satu Grup Pretest Setelah Tes.	prokrastinasi belajar siswa kelas XI di SMA Dr. Soetomo Surabaya..	belajar siswa di kelas mereka.
13.	Nani Barorah Nasution dan Yohana Roma Claurisa Simanullang (2024)	Sampel penelitian ini terdiri dari delapan siswa kelas VIII-C yang memiliki kemampuan <i>self-awareness</i> yang rendah.	Penelitian ini adalah kualitatif dengan eksperimen semu.	Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok dengan teknik pemecahan masalah mempengaruhi kesadaran remaja di SMP Negeri 2 Sibolga tentang risiko kecanduan game online.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri tentang bahaya kecanduan game online dipengaruhi oleh konseling kelompok dengan teknik tersebut.
14.	Norafika Virly, Devi Aryani Ega, dan Abdul Muhid (2023)	Sampel penelitian adalah siswa kelas 8 di SMPN 1 Sungai Raya Kubu.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan review sistematis. Ini dilakukan dengan mengumpulkan karya ilmiah dengan elemen yang relevan untuk pembahasan.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan sosiodrama dalam konseling kelompok dapat meningkatkan dan menumbuhkan rasa empati pada siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa studi literatur tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan metode sosiodrama efektif dalam meningkatkan dan menumbuhkan empati siswa.
15.	Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, Eka Sri Handayani (2022)	Sampel penelitian adalah siswa di kelas XI MAN 4 Banjar yang mengalami <i>broken home</i> .	Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pre-test dan post-test.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat <i>self-esteem</i> anak yang mengalami <i>broken home</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima layanan yang efektif memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi daripada kelompok yang tidak menerima layanan tersebut.
16.	Elya Hasanah., dkk (2024)	Sampel penelitian ini terdiri dari 25 siswa kelas VB.	Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan mengandalkan teknik pengumpulan data	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan keterampilan sosial	Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok terbukti mampu mendukung peningkatan keterampilan sosial

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
			melalui observasi, wawancara, serta penyebaran kuesioner.	siswa di tingkat sekolah dasar.	siswa di jenjang sekolah dasar.
17.	Meigo Anugra Jaya, Hartini, dan Rini Puspitasari (2024)	Sebanyak 60 mahasiswa di Kampus B Poltekkes Kemenkes Bengkulu terlibat dalam penelitian ini.	Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuasi eksperimen (<i>quasi experimental design</i>), yaitu salah satu pendekatan kuantitatif dalam penelitian.	Penelitian ini dimaksudkan untuk membandingkan dua kelompok setelah dilakukan intervensi layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan menerapkan teknik <i>acceptance and commitment therapy</i> . Adapun kelompok yang tidak menerima intervensi berfungsi sebagai kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa di Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu, jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh layanan tersebut.
18.	Liana Safitri, Fakhrudin Mutakin, dan Arifin Nur Budiono (2024)	Sampel dari penelitian ini melibatkan siswa kelas X SMK Sunan Ampel pada tahun ajaran 2022/2023 dengan total sebanyak 33 siswa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria tertentu.	Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan rancangan pre-eksperimen (<i>one group pre-test post-test design</i>), dimana proses penelitian hanya dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol sebagai perbandingan.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan teknik reframing terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMK Sunan Ampel.	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang semula tinggi mengalami penurunan. Temuan ini dibuktikan melalui perbedaan antara skor <i>pre-test</i> yang tinggi sebelum intervensi dan skor <i>post-test</i> yang lebih rendah setelah intervensi diberikan.
19.	Cindi febi Fatmawati, Silvia Yula wardani, dan Asroful Khadafi (2024)	Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 6 orang siswa yang berasal dari kelas VII-A dan	Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis pre-eksperimen. Desain yang	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan	Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i>

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
		VII-B di SMP Negeri 2 Geger..	digunakan adalah <i>one group pre-test and post-test design</i> , yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding..	<i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> dalam menurunkan perilaku self-harm..	(SFBC) secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan perilaku <i>self-harm</i> pada siswa dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima layanan tersebut.
20.	Witha Setyarini (2021)	Sampel dari penelitian ini terdiri dari 7 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Majeyan.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pra-eksperimen (<i>pre-experimental design</i>).	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan berfokus pada solusi dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Majeyan.	Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis solusi terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Majeyan, dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima layanan.

Konseling kelompok memainkan peran penting dalam membantu penyelesaian masalah personal secara efektif. Berdasarkan berbagai penelitian, pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan emosional, dan keterampilan sosial, serta mengatasi masalah seperti kecemasan akademik, stres belajar, prokrastinasi, kecanduan internet, bullying, hingga pergaulan bebas. Teknik-teknik seperti *self-management*, *assertive training*, dan *problem-solving* memberikan dampak positif yang signifikan. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mempelajari strategi coping yang lebih baik, sehingga menjadikan konseling kelompok sebagai metode yang efektif untuk mengatasi masalah pribadi.

Dari artikel kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan oleh Yandri et al. (2022). Artikel tersebut menekankan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam memperkuat kepercayaan diri, mengatasi prokrastinasi akademik, serta

membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan berpikir positif (Yandri et al., 2022). Lebih lanjut, penelitian ini juga membahas bagaimana dinamika kelompok dalam konseling berperan penting dalam menciptakan suasana yang suportif, dimana peserta dapat saling berbagi pengalaman, memahami perasaan satu sama lain, serta membangun empati dan dukungan sosial. Dengan terjadinya dinamika kelompok tersebut maka itu yang menjadi salah satu penunjang mengapa konseling kelompok ini efektif dalam penyelesaian masalah bagi anggota kelompok, karena terjadi suatu dinamika yang saling mendukung di dalamnya sehingga berpengaruh terhadap proses individu mengentaskan diri dari permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan temuan dalam artikel oleh Utari Pratiwi, dkk. (2024). Dalam artikel tersebut, dijelaskan bahwa konseling kelompok merupakan pendekatan yang sering digunakan oleh praktisi bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan ini memiliki manfaat signifikan dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengatasi berbagai masalah seperti kecemasan akademik, prokrastinasi, dan permasalahan sosial (Pratiwi, Karneli, & Netrawati, 2024). Penelitian ini juga menegaskan bahwa teknik dalam konseling kelompok, seperti *self-management*, *problem-solving*, dan *assertive training*, memiliki peran krusial dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional peserta. Dalam interaksi kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial yang kuat, yang pada akhirnya membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih efektif (Pratiwi, Karneli, & Netrawati, 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munir (2019), ditemukan bahwa konseling kelompok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa. Hasil penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa interaksi dalam kelompok membantu individu saling berbagi pengalaman, menerima dukungan sosial, dan mempelajari strategi coping yang lebih efektif. Di samping itu, penelitian ini juga mendukung pernyataan bahwa teknik dalam konseling kelompok, seperti *self-management* dan *problem-solving*, dapat memberikan dampak positif pada individu. Teknik modeling yang digunakan dalam penelitian ini terbukti membantu siswa dalam membentuk perilaku sosial yang lebih adaptif, yang sejalan dengan kesimpulan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial serta kesejahteraan emosional.

Penelitian oleh Fitriasiwi et al. (2022) menegaskan bahwa konseling kelompok berperan dalam menyelesaikan problematika pribadi dan sosial peserta didik tingkat SMP. Studi ini menemukan bahwa berbagai masalah seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, rendahnya keterampilan sosial, dan ketidakmampuan dalam penyesuaian diri dapat diatasi

melalui pendekatan konseling kelompok. Teknik seperti *self-management*, *restructuring cognitive*, dan *problem-solving* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan keterampilan sosial siswa. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dapat memperbaiki kemampuan komunikasi interpersonal, pengendalian diri, serta interaksi sosial yang lebih efektif. Hal ini selaras dengan kesimpulan literatur review diatas bahwa interaksi dalam kelompok memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial yang berharga.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, konseling kelompok terbukti sebagai pendekatan yang sangat efektif dalam membantu individu mengatasi masalah pribadi dan sosial, terutama di kalangan siswa. Teknik-teknik seperti *self-management*, *assertive training*, *problem-solving*, serta *modeling* berperan penting dalam meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional peserta. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman, membangun empati, serta mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan akademik, prokrastinasi, masalah sosial, dan permasalahan pribadi lainnya. Dinamika kelompok yang saling mendukung menjadi salah satu faktor utama yang menjadikan konseling kelompok sebagai metode yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan personal. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tantangan kehidupan, tetapi juga memberikan mereka keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi situasi sosial dan emosional yang kompleks.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah pendekatan yang sangat efektif dalam membantu individu, terutama siswa, mengatasi berbagai masalah pribadi dan sosial. Berbagai teknik, seperti *self-management*, *assertive training*, *problem-solving*, dan *modeling* terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta kesejahteraan emosional peserta. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, menerima dukungan sosial, dan membangun empati, yang memperkuat kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan akademik, prokrastinasi, masalah sosial, dan permasalahan pribadi lainnya. Dinamika kelompok yang saling mendukung menjadi salah satu faktor utama yang menjadikan konseling kelompok efektif dalam penyelesaian masalah personal.

REFERENSI

Agustian, Ary Ginanjar, ESQ Power, Jakarta: Arga, 2003

Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1-7.

Fatmawati, C. F., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2024, July). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Self-Harm. In *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 3, No. 2, pp. 257-264).

Hanifaturrohmah, Z., & Widyarto, W. G. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek: The Effect of Group Counseling With Self-management Techniques To Reduce Consumptive Behavior in Class XI Social Sciences SMAN 2 Trenggalek. *Anterior Jurnal*, 21(2), 101-113.

Harahap, M. R. (2025). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP Studi Kasus di SMP Zakiyun Najah Serdang Bedagai. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 3(1), 38-46.

Hartanti, J., & Farid, D. A. M. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Menurunkan Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1).

Hasanah, E., Putri, AM, Ganarsih, I., Delia, L., Azzahra, A., & Zubaidah, Z. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perkembangan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Negeri 60 Kota Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5 (1), 52-58.

Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.

Jaya, M. A., Hartini, H., & Puspitasari, R. (2024). KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY (ACT) DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL MAHASISWA. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 8(1), 001-020.

Lumongga, D. N. (2019). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Nasution, N. B., & Simanullang, Y. R. C. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 816-825.

Pangaribuan, D. B., & Lestari, L. P. S. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Bullying Di SMP Negeri 02 Singaraja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 469-472.

- Rahmi, W., Manurung, P., & Sinaga, M. H. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Dance Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMKN 2 Langsa. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 72-79.
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435-441.
- Safitri, L., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2024). PENGARUH KONSELING KEOMPOK TEKNIK REFRAMING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMK SUNAN AMPEL TAHUN AJARAN 2022/2023. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), 249-256.
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201-209.
- Silvi, V., Maruf, H., & Radiani, W. A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar. *Al Washliyah: Jurnal Penelitian Sosial dan Humaniora*, 1(1), 51-64.
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15-20.
- Sukei, S. (2023). Meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa kelas IX H di SMP Negeri 1 Karang Kabupaten Trenggalek pada Semester II tahun pelajaran 2022/2023. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 143-149.
- Suryati, S., & Fitri, H. U. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Pergaulan Bebas Remaja. *Jurnal Psiko-konseling*, 2(1), 57-63.
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32-40.
- Wirati, R. A. P., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 188-196.