TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4337

MEMBANGUN RESILIENSI DENGAN KONSELING KELOMPOK: A SYSTEMATIC LITERATUR RIVIEW (SLR)

Building Resilience Through Group Counseling: A Systematic Literature Review (SLR)

Ayunda Apriliana Hartini[1], Azizah Nur Istiqomah[2], Devina Lu'lu' Ulayya[3], Diani Izzatul Islam[4], Ulya Makhmudah[5]
Universitas Sebelas Maret
ayundaapriliana@Student.uns.ac.id; azizahnur009@Student.uns.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 15, 2024	Dec 1, 2024	Dec 9, 2024	Dec 14, 2024

Abstract

Resilience is the ability of individuals to overcome challenges that occur in their lives. Individuals who participated in group counseling tended to experience improved resilience. So that they can develop their resilience when facing a problem. Group counseling also helps students in understanding themselves and the problems they are facing. The method used in this study is the Systematic Literature Review (SLR) method. The SLR method is used to identify, review, evaluate, and interpret all available research with specific relevant topic areas and research questions. The number of articles found was 22 articles with characteristics that were in accordance with the research target. The results showed that resilience with group counseling could increase due to emotional support, instrumental support, information support, and reward support. Resilience building is focused on the core stage of group counseling when conveying the problem, this awareness is the first step in the formation of counseling resilience in group counseling. Increased resilience in group counseling can not only be applied in schools,

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

but can also be applied in the general environment, which distinguishes only the implementation environment and counseling techniques used.

Keywords: Systematic Literature Review, Resilience Enhancement, Group Counseling

Abstrak: Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan yang terjadi dikehidupannya. Individu yang mengikuti konseling kelompok cenderung mengalami peningkatan resiliensi yang lebih baik. Sehingga mereka dapat mengembangkan resiliensinya ketika menghadapi suatu masalah. Konseling kelompok juga membantu siswa dalam memahami diri mereka sendiri dan masalah yang dihadapi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Systematic Literature Review* (SLR). Metode SLR digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan bidang topik dan pertanyaan penelitian tertentu yang relevan. Adapun jumlah artikel yang ditemukan sebanyak 22 artikel dengan karakteristik yang sesuai dengan target penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dengan konseling kelompok dapat meningkat karena adanya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Pembangunan resiliensi terfokus pada tahap inti konseling kelompok ketika menyampaikan permasalahannya, kesadaran inilah yang menjadi langkah awal pembentukan resiliensi konseli dalam konseling kelompok. Peningkatan resiliensi pada konseling kelompok tidak hanya bisa diterapkan di sekolah, namun bisa diterapkan juga di lingkungan umum, yang membedakan hanya lingkungan pelaksanaan dan teknik konseling yang digunakan.

Kata Kunci: *Systematic Literature Review*, Peningkatan Resiliensi, Konseling Kelompok

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dihidupnya. Resiliensi sangat penting dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan seseorang. Namun, masih banyak individu yang menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya stres, kurangnya dukungan sosial, dan tantangan dalam hal akademik dan pekerjaan. Resiliensi dapat membantu individu tetap semangat dan mencari solusi ketika mereka menghadapi masalah. Resiliensi membantu individu dalam menghadapi stress yang dialami sehari-hari. Kemampuan dengan resiliensi yang baik dapat membantu kita tetap tenang dan fokus dalam situasi yang sering kali menimbulkan tekanan dan tuntutan tinggi. Resiliensi membantu individu untuk bangkit dari kegagalan, belajar dari pengalaman, dan tidak menyerah untuk mencoba lagi.

Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan resiliensi adalah konseling kelompok. Gazda 1984 (dalam Siregar, 2018) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor,

di mana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Layanan konseling kelompok menyediakan ruang refleksi untuk berbagi pengalaman, pemecah masalah, dan pembentukan pola pikir positif. Melalui diskusi dan dukungan dari sesama anggota kelompok, masalah yang dihadapi dapat dituntaskan lebih efektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi individu, terutama di kalangan remaja, penderita trauma, dan individu yang memiliki kesehatan mental.

Beberapa studi menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi dengan menggunakan konseling kelompok. Terdapat beragam pendekatan dan teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil yang sesuai. Dengan demikian, diperlukan tinjauan sistematis untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi, hubungan konseling kelompok dengan resiliensi, dan metode untuk meningkatkan resiliensi melalui konseling kelompok.

Atrikel ini bertujuan untuk memberi pemahaman mendasar tentang pengertian resiliensi, faktor yang mempengaruhi resiliensi, pengertian konseling kelompok, jenis-jenis konseling kelompok, manfaat konseling kelompok. Disebutkan pula di artikel ini hubungan konseling kelompok dengan resiliensi, dan bagaimana meningkatkan resiliensi dengan konseling kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk identifikasi membangun resiliensi dengan konseling kelompok. Pendekatan ini dipilih karena *Systematic Literature Review* (SLR) didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan untuk menyediakan jawaban untuk pertanyaan penelitian secara spesifik (Kitchenham et al., 2009). Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman tentang membangun resiliensi dengan konseling kelompok.

Proses Systematic Literature Review (SLR) memiliki 5 tahapan. Pada tahap pertama yaitu merumuskan masalah, peneliti menulis rumusan masalah yang akan dibahas secara mendalam. Tahap kedua yaitu mencari literatur, melakukan pencarian artikel yang relevan atau yang biasa dikenal dengan istilah *search* proses. Tahap ketiga yaitu memilih hasil pencarian literatur yang sesuai dengan *Quality Assesment* (Penyaringan dan kelayakan), tahap ini

dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak atau tidak untuk digunakan dalam penelitian SLR. Tahap keempat adalah peneliti menganalisis, membedakan sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan sesuai kriteria *Quality Assesment*. Tahap kelima yaitu, memahami hasil pencarian yang telah dirangkum pada tahap analisis. Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan berupa pernyataan singkat tentang hasil analisis deskripsi berasal dari fakta-fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pernyataan yang diajukan pada bagian rumusan masalah.

HASIL

Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Arifin (2015) (dalam Jabbar, 2019) merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. konseling kelompok adalah suatu proses Menurut Siregar (2018) konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Kemendikbud (2014:127) layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai tuntutan melalui dinamika kelompok. Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (Jabbar, 2019). Gazda 1984 (dalam Siregar, 2018) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Dari pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan konseling yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dimana konselor dan konseli (anggota kelompok) saling berinteraksi dan berkomunikasi secara pribadi untuk membantu perkembangan individu, pemahaman dan penerimaan diri, serta mengentaskan masalah-

masalah yang dialami konseli. Layanan konseling kelompok dapat membantu individu untuk meningkatkan keterampilan, pemahaman diri dan orang lain, membangun kepercayaan diri, serta belajar bersosialisasi, karena dalam kelompok melalui dinamika kelompok memungkinkan adanya interaksi dan komunikasi pribadi.

Pendekatan dalam Konseling Kelompok

- Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

  Menurut Palmer (2010) (dalam Karyanti, 2017) layanan konseling kelompok *solution focused brief therapy* SFBT merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun diatas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Pendekatan ini berfokus pada pencarian solusi dan mendorong individu untuk menemukan dan memanfaatkan kekuatan serta sumber daya yang dimilikinya untuk mencapai perubahan positif (Khrisna, 2023)

- Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT)

  Menurut Siahaan (2020), Pendekatan REBT adalah pendekatan yang digunakan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Pendekatan ini bertujuan agar individu dapat membuang pikiran irasional dan dapat menggantinya dengan pikiran yang rasional.

- Pendekatan Analisis Transaksional

  Analisis transaksional berfokus pada keputusan-keputusan awal yang dibuat oleh klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat keputusan-keputusan baru. Analisis transaksional menekankan aspek-aspek *kognitif rasional-behavioral* dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat keputusan-keputusan baru dan mengubah cara hidupnya Analisis transaksional memberikan pendekatan interaksional dan kontraktual kepada kelompok. Ini bersifat interaksional karena menekankan dinamika transaksi antara orang-orang, dan itu adalah kontrak di mana anggota kelompok mengembangkan pernyataan yang jelas tentang apa yang akan mereka ubah.

- Pendekatan *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT)

  Menurut Milne (2013) (dalam Jabbar, 2019) CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. Fokus

utama konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki. Pendekatan ini mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan pengetahuan, informasi dan wawasan yang mendukung keyakinan mereka untuk membantu mengubah suasa hati dan perilaku.

- Pendekatan Realita

  Menurut Corey (dalam Permadi, 2023), konseling realitas adalah bentuk terapi yang memulai pada perilakusaat ini dan konseling realitas adalah proses yang pengetahuan. Bentuk terapi perilaku konseli saat ini adalah dorongan kepada konseli agar dapat berpikir secara rasional untuk menumbuhkan pengetahuan konseli bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Pengertian Resiliensi

Wahidah (2020) istilah resiliensi pertama kali diintrodusir oleh Redl tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya. Resiliensi merupakan gambaran keberhasilan proses dan hasil adaptasi terhadap keadaan sulit atau pengalaman hidup yang menantang terutama pada situasi stress yang tinggi (Howard & Johnson, 2000). Sedangkan menurut Wagnild & Young (1990), resiliensi diartikan sebagai suatu stamina emosional dan telah digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kehidupan kemalangan. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai perbedaan individu, karakteristik, atau kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi perubahan atau ketidak-beruntungan. (Wagnild & Young, 1993). Menurut Reivich. K dan Shatte. A yang dijelaskan dalam bukunya *"The Resiliency Factor"* menjelaskan resiliensi ialah kemampuan untuk beradapatasi dan mengatasi terhadap suatu kejadian dan situasi yang berat atau masalah yang terjadi dalam sebuah kehidupan. Menurut Grotberg (1999) (dalam Dina Oktaviani, 2012 ; 9) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya. Grotberg mengatakan bahwa resiliensi bukanlah hal *magic* dan bisa dimiliki oleh semua manusia tanpa terkecuali dan bukan pemberian dari sumber yang tidak diketahui. Dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya.

Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi memiliki dua faktor yaitu faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko dapat memberikan efek secara langsung dan dapat menimbulkan perilaku *maladaptive* atau salah suai sering disebut perilaku menyimpang atau tidak sehat. Sehingga cenderung merugikan diri sendiri dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi orang disekitarnya. Sedangkan faktor protektif merupakan karakteristik dari individu dan lingkungan yang positif. Faktor protektif berperan dalam meredakan efek negatif dan lingkungan yang merugikan dan membantu menguatkan mengatasi masalah baik individu maupun kelompok. Faktor resiko negatif dapat diminimalisir jika individu terbuka kepada orang yang tepat.

Milstein dan Henry mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal ialah kemampuan yang terdapat dalam diri individu, misalnya dengan menggunakan kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah hidupnya. Sedangkan faktor eksternal ialah kekuatan yang berasal dari luar diri individu yang dapat memberikan motivasi untuk menyelesaikan permasalahannya, seperti keluarga, lingkungan sekolah, masyarakat, dan teman sebaya (Wagnild, 2010).

Grotberg (1995) menyatakan ada tiga kemampuan atau faktor yang membentuk resiliensi, antara lain:

1. *I Am*: Merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, individu dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan, mencintai, empati dan altruistic, yang terakhir adalah mandiri dan bertanggung jawab.
2. *I Have*: Merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Faktor *I Have* terdiri dari memberi semangat agar mandiri, struktur dan aturan rumah, Role Models, adanya hubungan.
3. *I Can:* Berasal dari kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian dari faktor ini adalah mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, keterampilan berkomunikasi, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, kemampuan memecahkan masalah

Table 1. Daftar referensi jurnal

No	Penulis	Judul	Tahun	RQ1	RQ2	RQ3	Hasil
1	Aminudin, A., & Karyanti, K.	Layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) untuk mengurangi perilaku cyber bullying pada peserta didik kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya	2017	ü	×	×	ü
2	Anggraini, I., & Marianti, L.	Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Stress Inoculation Training Dalam Meningkatkan Resiliensi Menjelang Masa Akhir Warga Binaan Di Lapas Kelas Iib Kayuagung.	2024	ü	ü	ü	ü
3	Astuti, I., Haryati, E., & Atika, A.	Pengembangan model resiliensi akademik berbantuan konseling kelompok.	2022	ü	ü	ü	ü
4	Fitri, H. U., & Kushendar, K.	Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.	2019	ü	ü	ü	ü
5	Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E.	Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa	2024	×	ü	×	ü
6	Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi	2022	×	ü	×	ü
7	Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W.	Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir	2019	ü	×	×	ü
8	Khomsah, N. R., Mugiarso, H., & Kurniawan, K.	Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa.	2018	×	ü	ü	ü
9	Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R.	Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa	2023	ü	ü	ü	ü
10	Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I.	Ancaman, faktor protektif, dan resiliensi remaja di Kota Bogor.	2019	×	ü	×	ü

11	Missasi, V., & Izzati, I. D. C.	Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi	2019	×	ü	×	ü
12	Nisa, M. K., & Muis, T.	Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo	2016	×	ü	×	ü
13	Nurdian, M. D., & Anwar, Z.	Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik (difable).	2014	ü	ü	ü	ü
14	Pardede, N., & Dalimunthe, S. N.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan.	2020	×	ü	ü	ü
15	Permadi, W.	Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian.	2023	ü	×	×	ü
16	Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A.	Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah	2023	×	ü	×	ü
17	Siahaan, D. N. A.	Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan	2020	ü	×	ü	ü
18	Sulistiana, D., Nugraha, A., & Sanusi, D. A.	Profil Resiliensi Santri Penyintas COVID 19 Dan Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling	2023	ü	ü	ü	ü
19	Syahputra, Y., Neviyarni, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Hariyani, H.	Analisis transaksional dalam setting kelompok	2019	ü	×	×	ü
20	Wahyuni, S.	Konsep Dasar Konseling Kelompok	2018	ü	×	×	ü
21	Edmawati, M. D.	Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z	2021	ü	ü	ü	ü
22	Fitri, E. N., & Marjohan, M.	Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa	2017	ü	×	×	ü

PEMBAHASAN

Hubungan Konseling Kelompok dengan Resiliensi

Pemberian layanan konseling kelompok menunjukkan hasil efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Peningkatan resiliensi dapat ditandai dengan penerimaan dan adaptasi diri saat menghadapi tekanan, baik dari dalam maupun dari luar. Siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami peningkatan resiliensi yang lebih baik dibandingkan yang tidak mengikuti. Siswa dapat lebih baik dalam mengatur emosi, menyelesaikan masalah, meningkatkan optimisme, analisis penyebab, empati, *self efficacy*, dan kemampuan *reaching out* (mengambil sisi positif dari masalah) setelah pemberian layanan.

Melalui konseling kelompok, misalnya ketika membahas pengendalian impuls dan optimisme, siswa dapat belajar untuk mengelola emosi dan mengurangi stres yang berkontribusi pada peningkatan resiliensi. Konseling kelompok juga membantu siswa dalam memahami diri mereka sendiri dan masalah yang dihadapi. Dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa dapat menemukan penyebab masalah dan menciptakan strategi untuk menghadapinya, sehingga berhasil meningkatkan resiliensi mereka

Layanan konseling kelompok menyediakan ruang refleksi, pemecah masalah, dan pembentukan pola pikir positif. Penggunaan teknik juga diperhatikan agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, sangat penting membangun dinamika kelompok untuk menciptakan suasana yang mendorong siswa dalam mengembangkan ketahanan emosional dan sosial mereka. Konseling kelompok dapat menggunakan pendekatan yang memungkinkan siswa untuk fokus mencari solusi dari masalah yang dihadapi dan mengidentifikasi kekuatan dirinya. Sehingga, mereka dapat mengembangkan resiliensi ketika menghadapi tantangan di masa depan.

Meningkatkan Resiliensi dengan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan efektif dalam meningkatkan resiliensi individu. Proses peningkatan resiliensi ini terjadi melalui beberapa mekanisme. Pertama, dukuangan sosial yang menjadi faktor utama peningkatan resiliensi. Dalam lingkungan kelompok yang mendukung, individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahannya. Baik dari konselor maupun anggota kelompok lainnya, dukungan ini memberikan rasa percaya diri dan harapan bagi individu untuk mengatasi kesulitan. Kedua, konsleing kelompok juga memfasilitasi penerimaan diri. Melalui berbagi pengalaman dan refleksi diri, individu dapat menerima kekurangan dan permasalahan yang dihadapinya

dengan lebih baik. Penerimaan diri yang kuat menjadi landasan yang penting dalam membangun resiliensi. Ketiga, komseling kelompok dapat mendorong individu untuk berpikir positif. Dengan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya yang memiliki perspektif berbeda, individu dapat belajar untuk melihat situasi dari sudut pandang yang lebih optimis. Pemikiran positif ini tidak hanya membantu individu mengatasi masalah yang ada, tetapi juga memotivasi mereka untuk mencari solusi dan mencapai tujuan hidup.

Pembangunan resiliensi terfokus pada tahap inti konseling kelompok, ketika anggota kelompok diminta untuk menyampaikan permasalahannya, kesadaran inilah yang menjadi langkah awal pembentukan resiliensi konseli dalam konseling kelompok. Kemudian ketika konseli diminta untuk menyusun rencana tindakan, resiliensi muncul di sana berangkat dari pengubahan presepsi. Kemudian, saat sharing dengan kelompok, konseli dapat belajar dari pengalaman anggota kelompok yang lain juga, konseli dapat belajar dari kegagalan dan kesalahan anggota kelompok lain, dan hal tersebut dapat meningkatkan resiliensi untuk menghadapi masa depan.

Resiliensi dalam konseling kelompok dapat meningkat dengan adanya 1) dukungan emosional, meliputi perhatian, dorongan, penerimaan, kehangatan, serta kepercayaan dan kesempatan. Contohnya, orang tua dan guru yang menanyakan bagaimana kegiatan anak, memberikan semangat, dan mendengarkan keluh kesah anak. 2) dukungan instrumental, meliputi bantuan keuangan, tenaga, dan waktu. Misalnya memberikan uang seadanya, menyediakan bantuan tenaga bila diperlukan, dan meluangkan waktu untuk mendukung anak. 3) dukungan informasi, berupa saran atau nasihat dan umpan balik. Contohnya, menasehati anak agar tetap tenang dalam kondisi tertekan dan memberikan jawaban atau saran bila anak bertanya. 4) dukungan penghargaan, meliputi persetujuan dan penilaian positif. Misalnya, menyampaikan persetujuan terhadap gagasan anak dan memuji perilaku baik anak. Interaksi yang intens dan berkesinambungan, serta kondisi geografis dan budaya setempat, juga mendukung terbentuknya resiliensi anak.

Peran konselor untuk meningkatkan resiliensi yaitu 1) sebagai fasilitator, konselor membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi konseli untuk membagikan pengalaman dan perasaan mereka. 2) sebagai pembimbing, konselor membimbing konseli dengan berbagai teknik, seperti CBT, REBT, analisis transaksional, konseling realita, SFBT. 3) sebagai motivator, konselor memotivasi konseli untuk terus berusaha dalam meningkatkan resiliensi maupun menyelesaikan permasalahannya. 4) sebagai

evaluator, konselor memberikan umpan balik kepada konseli, dan mengevaluasi kemajuan konseli agar mereka terus berkembang dan meningkatkan resiliensi.

Tugas konseli dalam peningkatan resiliensi yaitu, 1) partisipasi aktif, bentuk penerapan partisipasi aktif konseli berupa berbagi pengalaman, menanggapi konselor, dan mendengarkan pendapat orang lain. 2) penerima materi, materi didapat dari pengalaman dan pemikiran konseli lain maupun umpan balik dari konselor. 3) kolaborator, seluruh konseli beserta konselor berkolaborasi dalam mengatasi permasalahan. 4) reflekor, konseli merefleksikan pengalaman dan kemajuan mereka, serta memberi tanggapan untuk anggota kelompok lain. 5) mengambil keputusan, keputusan yang diambil berupa tindakan atas suatu permasalahan berdasarkan saran dan strategi dari konselor maupun anggota lain untuk penyelesaian masalah serta meningkatkan resiliensi mereka.

Faktor penghambat peningkatan resiliensi dalam konseling kelompok antara lain: 1) konseli kurang terbuka karena enggan dan takut untuk berbagi pengalaman dan perasaannya pada sesi konseling kelompok. 2) lingkungan yang tidak mendukung dapat menjadi penyebab ketakutan konseli untuk mengungkapkan permasalahannya. 3) konseli memiliki pola pikir negatif akan memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengubahnya, sehingga memperlambat dan menghambat peningkatan resiliensi. 4) kurangnya dukungan sosial dari anggota kelompok lain maupun dari konselor, dengan begitu konseli merasa kesepian dan kurang termotivasi untuk melaksanakan sesi konseling kelompok. 5) konselor yang kurang berpengalaman juga dapat menghambat peningkatan resiliensi konseli karena tidak mampu menjadi fasilitator yang memadai. Dengan memahami faktor-faktor ini, konselor dan konseli dapat bekerja sama untuk mengatasi hambatan dan memaksimalkan resiliensi dalam konseling kelompok.

Peningkatan resiliensi pada konseling kelompok tidak hanya bisa diterapkan di sekolah, namun bisa diterapkan juga di lingkungan umum, contohnya tempat rehabilitasi, rumah sakit, lembaga permasyarakatan, dan lain sebagainya. Perbedaannya terletak pada lingkungan pelaksanaan konseling kelompok, konseling kelompok yang dilakukan di sekolah cenderung lebih terbuka dan mendukung. fokus permasalahan pada siswa dan orang dewasa pun berbeda, masalah orang dewasa lebih kompleks daripada siswa. Teknik konseling yang digunakan pun berbeda, untuk lingkungan sekolah biasanya dilakukan konseling modern, yang mana durasinya tidak lama dan hanya fokus pada solusi permasalahan.

KESIMPULAN

Konseling kelompok merupakan upaya pengembangan diri yang dilakukan secara bersama-sama dalam lingkungan kelompok yang suportif, di mana setiap anggota saling berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain. pendekatan dalam konseling kelompok berfokus pada perubahan perilaku dan kognitif individu melalui berbagai teknik seperti Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT), Pendekatan Analisis Transaksional, Pendekatan *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT), dan Pendekatan Realita. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi, beradaptasi, dan tumbuh secara emosional dalam menghadapi tantangan, stres, trauma dalam kehidupan. resiliensi terbentuk dari faktor internal seperti kepercayaan diri, kemampuan memecahkan masalah, dan dukungan eksternal seperti orang tua, keluarga, teman, serta keterampilan sosial yang memungkinkan individu mengatasi tantangan dan tumbuh secara positif, sehingga siswa mampu mengelola emosi, mengatasi masalah, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Hal tersebut yang menjadi faktor peningkatan resiliensi. Konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi melalui pemberian dukungan sosial, diberi fasilitas penerimaan diri, dan pengembangan pola pikir positif yang didapatkan dari interaksi dan berbagi pengalaman dalam kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Aminudin, A., & Karyanti, K. (2017). Layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) untuk mengurangi perilaku cyber bullying pada peserta didik kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya. SULUH: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2(2), 12-18.

Anggraini, I., & Marianti, L. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Stress Inoculation Training Dalam Meningkatkan Resiliensi Menjelang Masa Akhir Warga Binaan Di Lapas Kelas Iib Kayuagung. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, *2*(6), 576-580.

Astuti, I., Haryati, E., & Atika, A. (2022). Pengembangan model resiliensi akademik berbantuan konseling kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, *15*.

Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *11*(2), 143-156.

Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 19-24.

Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *1*(2), 67-74.

Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *1*(7), 638-643.

Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. Proyeksi, 17(2), 60-71.

Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR. Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan, 2(1), 35-46.

Khomsah, N. R., Mugiarso, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, *7*(2), 46-53.

Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *7*(2), 322-331.

Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, faktor protektif, dan resiliensi remaja di Kota Bogor. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 12(1), 63-74.

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 8, pp. 433-441).

Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, *6*(3), 40-44.

Nurdian, M. D., & Anwar, Z. (2014). Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik (difable). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *2*(1), 36-49.

Pardede, N., & Dalimunthe, S. N. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *5*(1), 7-13.

Permadi, W. (2023). Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 1(1), 26–34.

Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). RESILIENSI REMAJA DALAM MENGHADAPAI STRES AKADEMIK DI SEKOLAH. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, *9*(2), 112-122.

Siahaan, D. N. A. (2020). Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 10(1), 8-15.

Sulistiana, D., Nugraha, A., & Sanusi, D. A. (2023). Profil Resiliensi Santri Penyintas COVID 19 Dan Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *7*(02).

Syahputra, Y., Neviyarni, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Hariyani, H. (2019). Analisis transaksional dalam setting kelompok. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, 5(2), 123-130.

Wahyuni, S. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*, *12*(1), 78-97.