

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Alisya I'tiqafah^{1*}, Sri Rahayu², Nayma Alia Putri³, Aisyah Rahmaliza⁴, Ratna Sari Dewi⁵

¹⁻⁵Universitas Sriwijaya, Indonesia

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

*Korespondensi penulis: alisvayitqafah@email.com

Abstract. *The development of the times is growing day by day. Not only focusing on technological developments, but intelligence and also the thoughts of each individual also continue to develop with the times. However, not only that, but mental health is also getting more attention with the times. Not only adults can experience mental health disorders, but this also happens to children and adolescents. This study aims to see the effect and also to understand how the effectiveness of group counseling in improving mental well-being, so that more people can get the support they need. This research uses the literature method, by taking data from journals that have discussed this topic before. The result of this research is that group counseling can improve individuals' mental health, especially for those who are not experiencing severe emotional disturbances. The process relies on the relationship between the leader and group members which involves acceptance, trust, and a sense of security.*

Keywords: *Effectiveness, Group Counseling, Intervention, Mental Well-being, Responsive Services.*

Abstrak. Perkembangan zaman semakin hari terus berkembang. Tidak hanya terfokus pada perkembangan teknologi, tetapi kecerdasan dan juga pemikiran tiap individu juga terus berkembang dengan terus berkembangnya zaman. Namun, bukan hanya itu saja, tetapi Kesehatan mental juga semakin di perhatikan dengan berkembangnya zaman. Tidak hanya orang dewasa yang dapat mengalami gangguan Kesehatan mental, namun ini juga terjadi pada anak-anak dan juga remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dan juga untuk memahami bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental, sehingga semakin banyak orang yang bisa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan, dengan mengambil data dari jurnal-jurnal yang telah membahas topik ini sebelumnya. Hasil dari penelitian ini adalah Konseling kelompok dapat meningkatkan Kesehatan mental individu, terutama bagi mereka yang tidak mengalami gangguan emosional yang parah. Prosesnya bergantung pada hubungan antara pemimpin dan anggota kelompok yang melibatkan penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman.

Kata Kunci: Efektivitas, Intervensi, Kesejahteraan Mental, Konseling Kelompok, Layanan Responsif.

1. LATAR BELAKANG

Di era saat ini, Indonesia berada dalam Revolusi Industri 4.0, sementara beberapa negara lain menyebutnya sebagai era Society 5.0. Dengan kemajuan zaman dan teknologi yang terus berkembang, isu kesehatan mental semakin banyak dibahas karena tekanan hidup yang semakin meningkat. Tuntutan akademik, pekerjaan, serta pengaruh media sosial sering kali membuat banyak orang, terutama remaja dan dewasa muda, merasa stres, cemas, bahkan mengalami depresi. Salah satu cara yang dapat membantu mengatasi permasalahan ini adalah melalui layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (Fradinata et al., 2023), konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan melalui wawancara antara seorang konselor dengan individu yang sedang mengalami masalah, dengan tujuan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan kata lain, konseling adalah bentuk bantuan langsung dari konselor kepada konseli untuk mencari solusi atas masalahnya. Sementara itu, kelompok adalah sekumpulan individu yang terdiri dari dua orang atau lebih, di dalamnya terdapat interaksi, keterikatan emosional, suasana tertentu, norma yang berlaku, serta tujuan bersama yang ingin dicapai.

Konseling kelompok merupakan intervensi psikososial yang dilaksanakan dalam setting kelompok untuk memberikan dukungan preventif dan kuratif bagi individu. Menurut Nasution & Abdillah (Habsy & Adrianti, 2024), layanan ini berfokus pada pengembangan potensi individu melalui proses interaktif antara konselor dan konseli. Proses terapeutik ini melibatkan dinamika kelompok yang memfasilitasi pemahaman diri dan pemecahan masalah secara kolektif (Tamamiyah, 2023). Efektivitas pendekatan ini terletak pada kombinasi bimbingan profesional dan dukungan sebaya, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan personal.

Kesehatan mental adalah kondisi dari mental individu yang dapat dikatakan bahwa mental individu tersebut sejahtera, baik dari segi emosi, dan juga dari sisi psikis. Dulu masyarakat belum terlalu mengenal dan juga peduli akan kesehatan mental tiap-tiap individu, Namun dengan berkembangnya zaman, tidak hanya teknologi yang berkembang dan maju, Tetapi masyarakat juga berkembang dalam mementingkan kesehatan mental yang sejak dahulu tidak hiraukan akan kepentingan individu untuk peduli terhadap kondisi mental diri sendiri.

Di era digital saat ini, banyak orang lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berbicara langsung. Ini akan berdampak serius terhadap kesehatan mental seseorang, jika media sosial menjadi acuan tempat seseorang itu bersandar. Bukan hanya itu hal ini dapat membuat mereka kesulitan mengekspresikan perasaan atau mencari bantuan saat menghadapi masalah mental. Konseling kelompok bisa menjadi solusi karena menyediakan ruang yang aman untuk berbagi dan mendapatkan dukungan secara langsung. Selain itu, dibandingkan dengan konseling individu, konseling kelompok lebih terjangkau dan dapat menjangkau lebih banyak orang.

Meskipun layanan konseling kelompok telah diakui secara luas sebagai metode yang efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis, penelitian mengenai efektivitasnya dalam pengembangan pengendalian emosi remaja di lingkungan sekolah masih terus dibutuhkan. Hal ini menandakan adanya kebutuhan untuk memperkuat peran layanan ini dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosi yang sering muncul dalam keseharian

mereka, baik di lingkungan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok dalam membantu siswa meningkatkan pengendalian emosi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental di kalangan remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling kelompok merupakan intervensi psikososial yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota mengatasi berbagai permasalahan personal. Menurut Gazda (Folastri & Rangka, 2016) mendefinisikan pendekatan ini sebagai suatu proses interaktif yang berorientasi pada kesadaran perilaku, dengan menerapkan prinsip-prinsip terapeutik seperti saling percaya, penerimaan, dukungan timbal balik, serta pemahaman bersama antar anggota kelompok.

Teori yang mendasari penelitian ini adalah konseling kelompok, terdapat metode metode konseling yaitu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), psikoedukasi, dan role-playing yang mana metode tersebut dalam layanan konseling kelompok dapat membantu untuk mengurangi stress, kecemasan, hilangnya motivasi, dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Tamamiyah, (2023) mengatakan bahwa layanan konseling kelompok didalamnya memiliki unsur terapeutik, dimana adanya interaksi antara anggota dalam kelompok tersebut yang dapat membantu mereka dalam memahami diri sendiri lebih baik, dan dapat menemukan solusi secara bersama-sama atas permasalahan yang terjadi. Suatu permasalahan akan lebih mudah untuk di atasi jika di selesaikan secara bersama-sama, anggota bisa bertukar pikiran tentang apa yang mereka rasakan, dan bisa lebih bebas mengungkapkan isi pikiran dan juga hati, sehingga dapat meringkan beban seseorang.

Pengendalian emosi adalah upaya seseorang untuk merespon secara wajar dan menghadapi situasi secara rasional, tanpa berusaha untuk mengendalikan atau menghilangkan emosi mereka (Hurlock dalam Kurnia, 2024). Pengendalian emosi merupakan fase di mana pengendalian diri memegang peranan penting untuk mencaapi kesetabilan emosional. Kemampuan mengontrol emosi mencangkup bagaimana individu mengelola emosinya secara tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta bagaimana emosi tersebut sejalan dengan nilai, cita-cita, dan prinsip yang dianut. Ketika seseorang belum mampu mengendalikan emosinya, hal tersebut dapat terlihat dari respon negative atau perilaku yang kurang adaptif terhadap individu lain.

Bimbingan dan konseling tidak hanya bertujuan untuk membantu inidividu mencapai perbaikan diri secara menyeluruh. Tujuan akhirnya adalah menjadikan individu sebagai

manusia seutuhnya, yang mampu mewujudkan dirinya sesuai dengan hakikat kemanusiaan yang sempurna, selaras dengan perkembangan aspek diri, serta menjalankan fungsi sebagai makhluk religious, inidvidu, sosial, dan berbudaya (Faqih dalam Khairuzzakiah & Siregar, 2024)

Bimbingan dan kosneling juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola dan meredakan gejolak emosional. Melalui layanan ini, remaja dapat memeproleh dukungan, pemahaman, dan strategi yang tepat untuk menghadapu berbagai masalah emosional yang kerap muncul di masa perkembangan mereka. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling dapat mendukung tercapainya kesejahteraan emosional yang lebih stabil. Selain itu, remaja juga dibantu untuk memahami bagaimana cara yang tepat dalam mengekpresikan emosi, serta menghindari cara-cara yang destruktif dalam menyalurkannya.

Dengan pendekatan yang serupa, strategi kooperatif serta sikap pembelajaran yang positif dapat diterapkan oleh guru BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman yang terus berkembang, sembari mengembangkan kemampuan serta keunggulan mereka agar tetap kreatif dan inovatif.

Di sisi lain, berbagai permasalahan seperti menurunnya pengembangan diri dan karakter, rendahnya motivasi dan semangat belajar, serta berkurangnya interaksi antara siswa dengan guru mapun teman sebaya, seringkali muncul dalam dinamika pendidikan. Emosi berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam mengaktifkan kerja otak. Ketika seseorang dalam kondisi emosi yang negatif, seperti sedih atau marah, aktivitas otak dapat mengalami gangguan. Sebaliknya, ketika emosi dalam keadaan stabil seperti merasa bahagia atau tenang aktivitas otak meningkat, sehingga konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Hal ini secara langsung juga berdampak pada peningkatan motivasi belajar, karena individu akan cenderung berupaya lebih maksimal dalam proses belajarnya.

Berbagai temuan penelitian membuktikan efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kompetensi psikologis individu. Airunnisah et al., (2019) mengungkapkan keberhasilan intervensi kelompok dalam menurunkan kecemasan komunikasi publik, sementara Meutia et al., (2022) menegaskan perannya dalam pengembangan kepercayaan diri berbicara di depan umum.

Meskipun layanan konseling kelompok telah banyak digunakan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosi dan sosial di lingkungan sekolah, penelitian ini menegaskan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai salah satu strategi yang efektif dalam mendukung pengendalian emosi remaja. Layanan konseling kelompok dapat terus

dikembangkan dalam rangka membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan emosi yang muncul dalam kehidupan akademik dan sosial mereka di lingkungan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Dalam artikel ini, peneliti menggunakan metode studi kepustakaan untuk mengumpulkan literatur dan data yang berkaitan dengan efektivitas intervensi kelompok dalam meningkatkan kesehatan psikologis. Berdasarkan Mahanum (2021), pendekatan ini melibatkan analisis kritis terhadap berbagai publikasi ilmiah terkait yang telah terbit sebelumnya. Sumber data utama penelitian mencakup artikel-artikel jurnal ilmiah terbitan periode 2020-2024 guna menjamin relevansi temuan (Zaenuri & Maemonah, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dikaji dari berbagai literature 5 tahun terakhir, dapat kami analisis sebagai berikut:

Apriyanto, Fanisa, & Rahayu (2022) melakukan penelitian quasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest terhadap 11 mahasiswa Bimbingan Konseling UHAMKA. Melalui pendekatan kuantitatif dan analisis statistik (Uji Wilcoxon, SPSS 26), penelitian membuktikan konseling kelompok REBT secara signifikan meningkatkan kesehatan mental ($p=0,003 < 0,05$). Temuan ini menegaskan efektivitas REBT sebagai intervensi konseling kelompok.

Lasari (2022) melakukan penelitian kuantitatif korelasional terhadap 179 siswa SMA Negeri 6 Takengon yang dipilih melalui stratified random sampling. Studi ini menguji kontribusi layanan bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa 21,3% variasi kesehatan mental dipengaruhi oleh bimbingan kelompok ($R^2=0,213$), sedangkan 78,7% lainnya dipengaruhi faktor eksternal di luar penelitian.

Harjani et al., (2023) melaksanakan studi intervensi terhadap 34 peserta didik kelas XI di SMAN 10 Semarang. Penelitian ini mengimplementasikan pendekatan konseling kelompok behavioral untuk mengoptimalkan kesehatan mental siswa. Temuan penelitian mengungkapkan perubahan signifikan antara pengukuran awal dan akhir ($z=-2,22$; $p=0,028$), dengan tingkat signifikansi statistik ($p<0,05$). Data kualitatif dari wawancara kelompok memperlihatkan peningkatan kemampuan adaptasi psikologis pada partisipan setelah mengikuti program intervensi.

Latuheru & Mailoa (2023) menyelenggarakan program pengabdian masyarakat bagi 25 pemuda GPM Getsemani di Ambon melalui intervensi psikoedukasi dan terapi kelompok. Kegiatan bertahap ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan psikis sekaligus memberikan

pendampingan kolektif. Evaluasi program menunjukkan peningkatan kesadaran peserta dalam mengelola keseimbangan emosi serta kemampuan mengidentifikasi berbagai gangguan psikis seperti stres, ansietas, dan tekanan lingkungan sosial.

Sulaiman et al., (2023) melakukan penelitian yang diikuti oleh 24 orang peserta yang merupakan perwakilan siswa Madrasah Tsanawiyah Madani Makassar. Pelaksanaan pelatihan menerapkan metode pembelajaran yang mencakup beberapa tahapan yaitu persiapan, pengkajian, penerapan dan evaluasi (3PE). Tujuannya Pelatihan konseling kelompok difokuskan pada pengembangan dan implementasi program konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental. Hasil dari pelatihan tersebut menunjukkan bahwa siswa memahami pentingnya isu kesehatan mental. Selain itu, melalui simulasi yang diberikan mereka mampu melakukan konseling kelompok dengan baik.

Penelitian oleh Saragi et al., (2022) menggunakan sampel dua remaja (satu perempuan dan satu laki-laki) dan pendekatan kualitatif dengan teknik role playing untuk mengatasi masalah bullying pada remaja, menemukan bahwa guru BK menerapkan teknik ini dengan melibatkan siswa sebagai korban dan pelaku, yang menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja terkait bullying.

Mudiantoro & Muhid (2022) melakukan literature review kualitatif, dengan sampel dari berbagai riset terdahulu seperti buku, jurnal, dan artikel berita, meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, dan menyimpulkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan motivasi belajar.

Studi dari Sumendap & Tumuju (2023) menggunakan studi kasus kualitatif dengan sampel dari kumpulan data literature review yang mencakup riset-riset terdahulu, untuk mengeksplorasi peran kesehatan mental dalam pencegahan bunuh diri melalui perspektif pastoral konseling, menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik adalah faktor utama dalam pencegahan bunuh diri, dan pastoral konseling memainkan peran penting dengan pendekatan holistik.

Suryanti & Hartini (2020) melaksanakan studi kualitatif terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling UNISRI semester V yang mengalami masalah psikologis. Penelitian ini mengkaji efektivitas kombinasi layanan bimbingan dengan konseling kelompok dalam mengembangkan kesehatan mental. Hasil studi membuktikan pendekatan terpadu ini berhasil mencegah gangguan psikologis sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi peserta.

Aisyaroh, Hudaya, & Supradewi (2022) melakukan literature review dengan sampel dari artikel nasional yang diakses melalui Google Scholar, untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, menemukan bahwa faktor-faktor tersebut

mencakup gaya hidup, jaringan sosial dan komunitas, serta sosial ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan.

Azura et al., (2023) meneliti 21 siswa kelas 8 di Sekolah Al-Azhar Medan. Melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi, dimana tim peneliti melakukan penelitian untuk mengukur dampak program konseling pada pemahaman, perilaku, dan kesehatan mental siswa. Hasilnya membuktikan bahwa sekolah sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja lewat program konseling.

Ramadhani et al., (2024) melakukan penelitian untuk meneliti dampak konseling kelompok pada kesehatan mental siswa SMA di era digital dengan menganalisis berbagai artikel. Hasilnya, konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental siswa.

Zega et al., (2024) meneliti 32 siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Idanogawo. Dengan metode kuantitatif, mereka menemukan bahwa bimbingan kelompok dan konseling behavioral berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, terutama bimbingan kelompok yang efeknya signifikan.

Tubagus et al., (2020) melakukan penelitian kualitatif deskriptif di SMPN 14 Banjarmasin dengan melibatkan satu guru BK dan siswa kelas VIII A, E, serta F. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk perilaku maladaptif siswa, faktor penyebabnya, serta peran guru BK dalam menangani masalah tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku maladaptif yang dominan di sekolah tersebut berupa membolos, membuat keributan, dan perundungan (bullying).

Ilham & Noviyanti (2020) melakukan penelitian dengan subjek anak korban kekerasan di P2TP2A menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk membantu petugas P2TP2A dalam memahami metode pemulihan mental bagi anak korban kekerasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa petugas P2TP2A melakukan pemulihan mental melalui tiga pendekatan utama: konseling individu, konseling keluarga, dan terapi pasca trauma.

Saragih, Zupit, & Indraji (2023) Subyek penelitian ini ialah SMK AN-Naas Binjai. Penelitian ini memakai metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif naturalistik, yakni peneliti menyelidiki fenomena secara mendalam tanpa memengaruhi lingkungan penelitian. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran bimbingan dan konseling kelompok dalam membantu siswa menghadapi tantangan di sekolah dan dampaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa mengatasi masalah belajar dan dapat diintegrasikan dengan berbagai pendekatan pembelajaran; 2) Layanan ini

juga menjadi sarana utama bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat, sekaligus berfungsi sebagai upaya pencegahan dan penanganan berbagai permasalahan siswa.

Junilia & Hidayah (2021) melakukan studi eksperimental kuantitatif terhadap enam lansia perempuan (62-79 tahun) di wilayah Puskesmas X. Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berpendekatan client-centered dalam mengurangi gejala kecemasan. Hasil menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan rata-rata dari 16,00 (pretest) menjadi 10,00 (posttest), membuktikan bahwa intervensi melalui diskusi kelompok dan sharing session mampu mengurangi kecemasan pada populasi lansia.

Salsabillah et al., (2024) melakukan kajian literatur sistematis dengan menganalisis berbagai sumber akademik terkait korban perundungan. Studi ini bertujuan untuk: (1) mengevaluasi dampak psikologis perundungan pada remaja, dan (2) mengidentifikasi intervensi yang efektif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik bermain peran, berbagi pengalaman, dan psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan resiliensi korban melalui pembentukan dukungan sosial, pengembangan keterampilan koping, dan peningkatan koneksi interpersonal.

Tamamiyah (2023) menganalisis efektivitas konseling kelompok berbasis REBT melalui studi literatur terhadap berbagai sumber akademik. Temuan menunjukkan pendekatan ini berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memodifikasi pola pikir negatif, respons emosional, dan strategi koping. Penelitian menyimpulkan REBT sebagai intervensi multidimensi (kognitif-emosional-perilaku) yang efektif untuk pengembangan diri dalam setting kelompok.

Mardes et al., (2023) meneliti 6 mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UNRI dengan kesehatan mental rendah. Studi ini menggunakan kuesioner dan analisis statistik (Wilcoxon & Rank Spearman) untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis CBT. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: dari 6 subjek, 5 mencapai tingkat kesehatan mental tinggi setelah intervensi.

Menurut Ramli & Utami (Warniyanti, 2017), kesehatan mental merupakan keadaan di mana individu terbebas dari gangguan psikologis maupun penyakit kejiwaan. Selain itu, orang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitarnya. Dengan begitu, ia dapat mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, serta kemampuannya secara maksimal, sehingga menciptakan kebahagiaan bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain serta menjaga keseimbangan dalam kehidupannya.

Menurut Rozali et al., (2021), kesehatan mental adalah keadaan di mana berbagai aspek kejiwaan seseorang bekerja dengan harmonis serta kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dirinya sendiri. Tujuan dari kesehatan mental adalah membentuk individu yang beradab dan mampu menghadapi berbagai tantangan hidup, sehingga dapat menjalani kehidupannya sesuai dengan tujuan penciptaannya secara wajar.

Menurut Undang-Undang 18 Tahun 2014 Republik Indonesia, kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dengan kondisi ini, seseorang mampu memahami dirinya sendiri, mengatasi masalah, berkarya, serta berkontribusi bagi masyarakat sekitarnya. Dengan kata lain, kesehatan jiwa berarti seseorang dapat mengenali kemampuannya, menghadapi tantangan hidup, belajar, bekerja dengan baik, dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya (Fitriani & Syaifullah dalam Yulianti et al., 2024).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan serta mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, serta kemampuannya secara optimal, sehingga mencapai kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidupnya. Selain itu, kesehatan mental juga mencerminkan keseimbangan dalam fungsi kejiwaan serta kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga ia dapat menjalani kehidupan dengan baik dan beradab. Kesehatan mental mencakup perkembangan fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan seseorang memahami dirinya, mengatasi masalah, berkarya, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Salah satu tujuan konseling kelompok adalah membantu anggota kelompok mencapai kesejahteraan mental. Dalam sesi konseling, anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, mengekspresikan emosi, serta mendiskusikan masalah mereka bersama untuk mencari solusi secara bersama-sama. Menurut Gibson & Mitchell (dalam Harjani et al., 2023), konseling kelompok adalah salah satu layanan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Layanan ini bertujuan membantu konseli dalam menghadapi tantangan sehari-hari serta menjaga perkembangan dan pertumbuhan pribadi agar tetap berjalan dengan baik dan sehat.

Menurut Ohlsen (Wibowo, 2005:18), konseling kelompok adalah pengalaman terapeutik bagi individu yang tidak memiliki masalah emosional yang berat. Dalam prosesnya, tercipta hubungan yang didasari penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman antara pemimpin kelompok dan anggotanya. Melalui konseling kelompok, peserta dapat belajar menghadapi

masalah, berkomunikasi, serta mengelola emosi dan pikiran yang mengganggu. Dengan adanya dukungan dan upaya pemecahan masalah dalam kelompok, konseling ini bertujuan membantu konseli merasa lebih nyaman dalam proses perkembangan dan pertumbuhan mereka.

Menurut Dennis (Lubis & Hasnida, 2016), konseli memiliki beberapa harapan saat mengikuti konseling kelompok, di antaranya : 1. Mendapat kesempatan untuk melepaskan diri dari kesulitan. 2. Menemukan metode konseling yang sesuai dengan masalahnya. 3. Memahami masalah yang sebenarnya dihadapi. 4. Merasakan ketenangan dan meningkatkan kepercayaan diri. 5. Mengetahui alasan di balik perasaan dan perilakunya. 6. Mendapat dukungan mengenai langkah yang harus diambil. 7. Memperoleh keberanian untuk mencoba tindakan baru yang berbeda dari orang lain. 8. Memahami perasaan yang sedang dialami dan bagaimana bersikap dengan tepat. 9. Menerima saran agar dapat menjalani hidup yang lebih bermakna dan bermanfaat. 10. Dipahami dan diterima oleh orang lain dengan baik. 11. Meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri. 12. Mendapatkan sesuatu yang diinginkan sesuai dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan. 13. Terbebas dari masalah-masalah tertentu. Konseli juga berharap mendapatkan manfaat lain yang dapat membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah pengalaman terapeutik yang bermanfaat bagi individu tanpa gangguan emosional yang berat. Dalam prosesnya, hubungan yang didasarkan pada penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman antara pemimpin dan anggota kelompok menjadi faktor penting. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta dapat belajar menghadapi dan mengelola emosi, serta menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Konseling kelompok juga membantu individu memahami perasaan dan perilaku mereka, meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri, mendapatkan dukungan dalam mengambil keputusan, serta mengembangkan kemampuan mengontrol diri dengan lebih baik. Dengan demikian, konseling kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental bersama, sehingga anggotanya dapat mencapai kesehatan mental yang lebih baik secara kolektif.

Berdasarkan berbagai literatur dan sumber artikel jurnal tentang kesehatan mental serta efektivitas bimbingan dan konseling kelompok dalam beberapa tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Meningkatnya kasus gangguan mental, terutama di kalangan siswa, mahasiswa, dan remaja, menunjukkan perlunya layanan bimbingan yang lebih menyeluruh. Penelitian juga menemukan bahwa metode seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), psikoedukasi,

dan role-playing dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis seseorang.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, Konseling kelompok dapat meningkatkan Kesehatan mental individu, terutama bagi mereka yang tidak mengalami gangguan emosional yang parah. Prosesnya bergantung pada hubungan antara pemimpin dan anggota kelompok yang melibatkan penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman. Hubungan ini memungkinkan individu untuk belajar mengelola emosi mereka, mengatasi masalah, dan membangun control diri yang lebih baik. Konseling kelompok juga membantu orang memahami perasaan mereka, menjadi lebih percaya diri, dan membuat keputusan lebih mudah. Studi terbaru menunjukkan bahwa konseling kelompok membantu perkembangan psikologis pelajar, mahasiswa, dan remaja, serta mengatasi gangguan mental seperti stress dan kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- Airunnisah, N., Ratnasari, D., & Mulyadi, M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMK Islam Wijaya Kusuma. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 134-140. <https://doi.org/10.26539/teraputik.23114>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Rahayu, E. D. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734-742. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>.
- Azura, D., Hasibuan, E. G., Zai, I. S., Septian, M. R., Oktavia, R., Saragih, R. D., Nasution, S. I., Damayanti, S., Dahlan, U. A. Z., & Wardani, W. (2023). Peran Sekolah Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Dengan Program Konseling. *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(2), 136-144. <https://doi.org/10.61492/ecospreneurs.v1i2.65>.
- Fitriani, A. & Syaifullah (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 404- 409. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i2.3093>.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.

- Fradinata, S. A., Mudjiran, & Sukma, D. (2023). Keterampilan Dasar Konselor Dalam Melakukan Konseling Individu. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 2(2): 119-128. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v2i2.238>.
- Gibson, R. L., Mitchell, Marianne, H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Habsy, B. A., & Adrianti, N. K. Y. A., & R, D. N. I. F. (2024). Bimbingan Dan Konseling Sebagai Penyedia Layanan Aktualisasi Diri Bagi Peserta Didik. *Tsaqofah*, 4(1), 420–439. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2198>.
- Harjani, T., Venty, & Susiati. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavior Siswa Kelas XI 1 SMAN 10 Semarang. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, 1(2), 1219-1226.
- Ilham, M., & Noviyanti, N. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Bagi Anak Korban Kekerasan Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak Kabupaten Gowa. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 3(1).
- Junilia, E & Hidayah, N. (2021). Konseling Kelompok Berbasis Client Centered Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 723-732. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.4405>.
- Khairuzzakiah, H., & Siregar, M. F. Z. (2024). Peran Guru BK Dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa Di SMPN 12 Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1266-1277.
- Kurnia, A. T. W. B. (2024). Tingkat Pengendalian Emosi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 100-105. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i3.618>
- Lasari, D. M. (2022). Kontribusi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesehatan Mental. *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 58-72.
- Latuheru, G., & Mailoa, J. (2023). Psikoedukasi dan Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4288-4297. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12136>.
- Lubis, L. N., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1-12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>.
- Mardes, S., Khadijah, K., Donal, D., & Arlizon, R. (2023). Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 93-99. <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.26033>.
- Meutia, T., Harefa, J. A., Wijayanti, S., & Saragi, M. P. D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Kemampuan *Public*

Speaking Mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(3), 2215-2219.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5050>

- Mudiantoro, H. Q., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 48-58. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.12195>.
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling: Layanan Konseling Perorangan*. Padang: UNP Press.
- Ramadhani, A. T., Aroyan A. F., Asrama, A. L., & Sekararum, A. (2024). Dampak Konseling Kelompok Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA di Era Digital. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(6), 4306-4317. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4216>.
- Ramli, H., & Utami, W. (2012). Urgensi Penyusunan Model Bimbingan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Selama Menunggu Eksekusi Mati. *De Jure : Jurnal Hukum Dan Syar'iah*, 4(1), 34–48. <https://doi.org/10.18860/j-fsh.v4i1.2157>.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.
- Salsabillah, C.S., Fitra, M. A., Zaidan, M. F., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*, 2(1), 279-287. <https://doi.org/10.61132/bima.v2i1.613>.
- Saragi, M. P. D., Tasmara, L., Berutu, R., & Ihsan, M. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantunan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 270-274. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9055>.
- Saragih, M. P. D., Zupit, B. P., & Indrajati, M. I. (2023). Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja (Studi Kasus SMK An-Naas Binjai). *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*, 7(1), 111-114.
- Sulaiman, D. R. A., Lamada, M., Dewi, S. S., Ashadi, N. R., & Suwahyu, I. (2023). PKM Peduli Kesehatan Mental melalui Konseling Kelompok Di Madrasah Tsanawiyah Madani Makassar. *TEKNOVOKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 327-331. <https://doi.org/10.59562/teknovokasi.v1i3.1082>.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96-112.

- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2020). Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa. *RESEARCH FAIR UNISRI*, 4(1). <https://doi.org/10.33061/rsfu.v4i1.3432>.
- Tamamiyah, L. (2023). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 4(8): 804-812. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662>.
- Tubagus, S., Jarkawi, J., & Farial, F. (2020). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 88-96. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i2.828>.
- Warniyanti, S. (2017). Pentingnya Layanan Konseling Berbasis Kesehatan Mental di Lembaga Pemasarakatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 31. : <http://dx.doi.org/10.23916/08421011>.
- Wibowo, Mungin Edi. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Upt Unnes Press.
- Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An- Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153-160. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13212>.
- Zaenuri, Z., & Maemonah, M. (2021). Strategi Mnemonic Sebagai Solusi Untuk Pengayaan Kosa Kata Pada Anak Tunarungu Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1825-1833. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1038>.
- Zega, S., Lase, F., Damanik, H. R., & Zebua, E. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMP Negeri 6 Idanogawo. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(4), 551-560. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i4.3844>.