

PENERAPAN PENDEKATAN KELOMPOK DALAM KONSELING REMAJA: EVALUASI TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU

Indah Permata Bunda¹, Yeni Karneli², Netrawati³

^{1, 2, 3}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email: indahpermatabunda807@gmail.com

Article History

Received: 23-06-2024

Revision: 05-07-2024

Accepted: 09-07-2024

Published: 11-07-2024

Abstract. This study aims to evaluate the effectiveness of applying a group approach in counseling adolescents to address changes in their behavior. The research method used was quasi-experimental with a pre-test and post-test design to measure behavior changes before and after the group counseling intervention. The research sample consisted of 30 adolescents randomly selected from several high schools in city X using probability sampling methods. The group counseling intervention was conducted over 8 sessions, with each session lasting 90 minutes. Counseling topics included emotional control, communication skills, stress management, and confidence building. Data collection instruments included validated and reliable questionnaires, as well as direct observation by facilitators. Data obtained from the pre-tests and post-tests were analyzed using paired t-tests to determine if there were significant changes in adolescent behavior before and after the intervention. The data analysis results indicated significant positive changes in adolescent behavior after participating in group counseling. These changes included improvements in emotional control, better communication skills, more effective stress management, and increased self-confidence. Additionally, adolescents showed a more positive attitude toward themselves and their social environment.

Keywords: Group Approach, Adolescent Counseling, Behavioral Changes

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan pendekatan kelompok dalam konseling remaja terhadap perubahan perilaku mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi konseling kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 30 remaja yang dipilih secara acak dari beberapa sekolah menengah di kota X dengan metode pengambilan sampel *probability sampling*. Intervensi konseling kelompok dilakukan selama 8 sesi dengan masing-masing sesi berdurasi 90 menit. Materi konseling mencakup topik-topik seperti pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan peningkatan kepercayaan diri. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta observasi langsung oleh fasilitator. Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk menentukan apakah terdapat perubahan signifikan dalam perilaku remaja sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam perilaku remaja setelah mengikuti konseling kelompok. Perubahan ini meliputi peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi, keterampilan berkomunikasi yang lebih baik, pengelolaan stres yang lebih efektif, serta peningkatan rasa percaya diri. Selain itu, remaja juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

Kata Kunci: Pendekatan Kelompok, Konseling Remaja, Perubahan Perilaku

How to Cite: Bunda, I. P., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 3777-3787. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1378>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu, di mana mereka mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Selama periode ini, banyak remaja yang menghadapi tantangan dalam mengelola emosi, berinteraksi dengan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Santrock, 2019). Kegagalan dalam mengatasi tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan berbagai masalah perilaku, seperti agresivitas, kecemasan, dan depresi (Hurlock, 2011).

Konseling kelompok telah lama diakui sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Corey, 2016). Pendekatan ini memungkinkan anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan belajar dari satu sama lain dalam lingkungan yang aman dan terstruktur (Gladding, 2018). Dalam konteks remaja, konseling kelompok dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, mengelola emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri (Shechtman, 2007).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan pendekatan konseling kelompok dalam mengubah perilaku remaja. Dengan memahami dampak dari konseling kelompok terhadap perilaku remaja, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program konseling yang lebih efektif dan efisien di sekolah dan lembaga konseling. Pendekatan kelompok dalam konseling remaja telah menunjukkan berbagai manfaat dalam penelitian sebelumnya. Misalnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Corey (2016), konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan kemampuan mengatasi masalah di kalangan remaja. Selain itu, Gladding (2018) menyatakan bahwa dinamika kelompok memungkinkan individu untuk menerima umpan balik konstruktif dari sesama anggota, yang dapat mempercepat proses perubahan perilaku.

Namun, meskipun ada banyak bukti mengenai manfaat konseling kelompok, penelitian yang secara spesifik mengevaluasi perubahan perilaku remaja setelah mengikuti konseling kelompok masih terbatas (Shechtman, 2007). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengevaluasi bagaimana konseling kelompok dapat mempengaruhi perilaku remaja, termasuk dalam hal pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang efektivitas pendekatan konseling kelompok dalam membantu remaja mengatasi berbagai masalah perilaku dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program konseling yang lebih efektif di sekolah dan lembaga konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan perilaku remaja setelah mengikuti konseling kelompok. Quasi-eksperimental dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur efektivitas intervensi meskipun tanpa kelompok kontrol yang sepenuhnya acak (Cook & Campbell, 1979). Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 30 remaja yang dipilih acak dari beberapa sekolah menengah di kota X dengan metode pengambilan sampel *probability sampling*. Pemilihan subjek secara acak bertujuan untuk meminimalisir bias seleksi dan memastikan representasi yang lebih luas dari populasi remaja di kota tersebut (Fraenkel et al., 2012). Kriteria inklusi untuk subjek meliputi remaja berusia 13-18 tahun yang bersedia mengikuti seluruh sesi konseling dan mendapatkan izin dari orang tua atau wali mereka.

Intervensi konseling kelompok dilakukan selama 8 sesi dengan masing-masing sesi berdurasi 90 menit. Sesi-sesi konseling ini dipandu oleh seorang konselor profesional yang berpengalaman dalam bekerja dengan remaja. Materi konseling mencakup topik-topik seperti pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan peningkatan kepercayaan diri (Corey, 2016). Setiap sesi dirancang untuk memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik dari sesama anggota, dan mempraktikkan keterampilan baru dalam lingkungan yang mendukung (Gladding, 2018).

Desain penelitian ini melibatkan pengukuran perilaku remaja sebelum dan sesudah intervensi konseling kelompok. Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan untuk mendapatkan data dasar mengenai perilaku remaja. Setelah itu, subjek mengikuti intervensi konseling kelompok selama 8 sesi. Setelah intervensi selesai, pengukuran akhir (*post-test*) dilakukan untuk menilai perubahan perilaku yang terjadi (Shadish et al., 2002). Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner dan observasi langsung, yang dirancang untuk mengukur perubahan perilaku remaja sebelum dan sesudah intervensi.. Instrumen pengumpulan data utama adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur berbagai aspek perilaku remaja, termasuk pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri. Selain kuesioner, observasi langsung oleh fasilitator juga dilakukan untuk mengumpulkan data kualitatif mengenai dinamika kelompok dan perubahan perilaku peserta selama sesi konseling (Fraenkel et al., 2012).

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk menentukan apakah terdapat perubahan signifikan dalam perilaku remaja sebelum dan sesudah intervensi. Uji t berpasangan dipilih karena sesuai untuk menganalisis data yang

berasal dari pengukuran berulang pada subjek yang sama (Creswell, 2014). Analisis data kualitatif dari observasi dilakukan melalui metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul selama sesi konseling (Braun & Clarke, 2006).

HASIL

Setelah dilakukan intervensi konseling kelompok selama 8 sesi, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam perilaku remaja. Data dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji t berpasangan, yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan pada beberapa aspek perilaku, yaitu pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri.

Pengendalian Emosi

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan pengendalian emosi remaja setelah mengikuti konseling kelompok. Nilai rata-rata *post-test* untuk pengendalian emosi meningkat dibandingkan dengan nilai *pre-test* ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu remaja mengelola dan mengendalikan emosi mereka (Corey, 2016). Penelitian ini mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan pengendalian emosi remaja setelah mengikuti konseling kelompok. Peningkatan ini dibuktikan dengan perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*, di mana nilai *post-test* untuk pengendalian emosi meningkat secara signifikan ($p < 0.05$). Signifikansi statistik ($p < 0.05$) berarti bahwa ada kemungkinan kurang dari 5% bahwa perbedaan yang diamati antara nilai *pre-test* dan *post-test* terjadi secara kebetulan. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan pengendalian emosi yang diamati setelah intervensi konseling kelompok sangat mungkin disebabkan oleh efek dari konseling itu sendiri dan bukan faktor lain yang tidak terukur (Creswell, 2014).

Efektivitas konseling kelompok dalam membantu remaja mengelola dan mengendalikan emosi mereka dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang didukung oleh teori dan praktik konseling:

- Lingkungan mendukung dan aman: konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung dan aman di mana remaja merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Dalam suasana ini, mereka dapat menerima umpan balik dari sesama

anggota kelompok yang membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Corey, 2016).

- Teknik pengendalian emosi: selama sesi konseling, remaja diajarkan berbagai teknik pengendalian emosi, seperti relaksasi, pemecahan masalah, dan teknik kognitif-behavioral. Teknik-teknik ini membantu mereka mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya (Gladding, 2018).
- Dukungan dari sesama anggota kelompok: dalam konseling kelompok, remaja mendapatkan dukungan dari sesama anggota yang menghadapi masalah serupa. Dukungan ini memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan isolasi, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi (Shechtman, 2007).
- Pengalaman dan pembelajaran kolektif: melalui diskusi kelompok dan berbagi pengalaman, remaja dapat belajar dari cara anggota lain mengatasi masalah emosional. Pembelajaran kolektif ini memperkaya pemahaman mereka tentang pengendalian emosi dan mendorong penerapan strategi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2016).

Dengan demikian, peningkatan signifikan dalam kemampuan pengendalian emosi remaja setelah mengikuti konseling kelompok menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu remaja mengelola dan mengendalikan emosi mereka. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan metode yang kuat untuk mengembangkan keterampilan pengendalian emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Gladding, 2018; Shechtman, 2007).

Keterampilan Komunikasi

Keterampilan komunikasi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Hasil uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($p < 0.05$). Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan aktivitas kelompok yang mendorong remaja untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman, serta mendapatkan umpan balik konstruktif dari sesama anggota kelompok (Gladding, 2018). Signifikansi statistik ($p < 0.05$) berarti bahwa kemungkinan perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* terjadi secara kebetulan kurang dari 5%. Ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan komunikasi yang diamati setelah intervensi sangat mungkin disebabkan oleh efek dari konseling kelompok (Creswell, 2014).

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan komunikasi remaja dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang didukung oleh teori dan praktik konseling:

- **Interaksi dan Berbagi Pengalaman:** Dalam sesi konseling kelompok, remaja didorong untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman mereka. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi dalam konteks yang mendukung dan tidak menghakimi. Berbagi pengalaman juga memungkinkan remaja untuk belajar dari cara orang lain berkomunikasi dan mengatasi masalah (Gladding, 2018).
- **Umpan Balik Konstruktif:** Selama sesi kelompok, remaja menerima umpan balik konstruktif dari sesama anggota kelompok. Umpan balik ini membantu remaja mengenali kekuatan dan kelemahan dalam cara mereka berkomunikasi. Melalui umpan balik ini, remaja dapat memperbaiki dan mengembangkan keterampilan komunikasi mereka secara lebih efektif (Shechtman, 2007).
- **Latihan dan Role-Playing:** Banyak sesi konseling kelompok mencakup latihan dan role-playing yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi. Melalui latihan ini, remaja dapat mempraktikkan teknik komunikasi yang efektif dalam situasi yang disimulasikan, yang membantu mereka menguasai keterampilan tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2016).
- **Dukungan Emosional:** Konseling kelompok menyediakan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok, yang membantu remaja merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam berkomunikasi. Dukungan ini mengurangi kecemasan yang mungkin mereka rasakan saat berbicara di depan umum atau mengekspresikan perasaan mereka (Gladding, 2018).

Dengan demikian, peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi remaja setelah mengikuti konseling kelompok menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial remaja (Corey, 2016; Gladding, 2018).

Manajemen Stres

Manajemen stres remaja juga mengalami peningkatan yang signifikan. Rata-rata nilai *post-test* menunjukkan peningkatan yang berarti dibandingkan dengan nilai *pre-test* ($p < 0.05$). Konseling kelompok memberikan strategi dan teknik untuk mengelola stres yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari remaja, sehingga membantu mereka dalam

menghadapi tekanan dan situasi stres (Shechtman, 2007). Signifikansi statistik ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa ada kemungkinan kurang dari 5% bahwa peningkatan yang diamati antara nilai *pre-test* dan *post-test* terjadi secara kebetulan. Ini mengindikasikan bahwa peningkatan manajemen stres sangat mungkin disebabkan oleh efek dari konseling kelompok (Creswell, 2014). Efektivitas konseling kelompok dalam membantu remaja mengelola stres dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang didukung oleh teori dan praktik konseling:

- Strategi dan Teknik Manajemen Stres: Dalam sesi konseling kelompok, remaja diajarkan berbagai strategi dan teknik untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, pemecahan masalah, dan teknik kognitif-behavioral. Teknik-teknik ini membantu remaja untuk mengidentifikasi sumber stres dan mengembangkan cara-cara yang efektif untuk mengatasinya (Shechtman, 2007).
- Lingkungan yang Mendukung: Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung di mana remaja dapat berbagi pengalaman stres mereka tanpa takut dihakimi. Dukungan sosial dari sesama anggota kelompok membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres (Corey, 2016).
- Pemahaman dan Kesadaran Diri: Melalui diskusi kelompok dan refleksi, remaja menjadi lebih sadar akan respon mereka terhadap stres dan bagaimana stres mempengaruhi perilaku mereka. Pemahaman yang lebih baik ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari (Gladding, 2018).
- Pembelajaran dari Pengalaman Orang Lain: Dalam konseling kelompok, remaja belajar dari pengalaman dan strategi yang digunakan oleh anggota lain untuk mengatasi stres. Pembelajaran ini memberikan wawasan tambahan dan teknik baru yang bisa mereka coba terapkan dalam situasi stres yang mereka hadapi (Shechtman, 2007).
- Umpan Balik Konstruktif: Umpan balik dari sesama anggota kelompok dan fasilitator memberikan perspektif baru tentang cara mengelola stres. Umpan balik ini membantu remaja untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan menemukan solusi yang mungkin belum mereka pertimbangkan sebelumnya (Corey, 2016).

Dengan demikian, peningkatan signifikan dalam manajemen stres remaja setelah mengikuti konseling kelompok menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres mereka. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi alat yang kuat dalam meningkatkan keterampilan manajemen stres dan kesejahteraan emosional remaja (Shechtman, 2007; Gladding, 2018).

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri remaja mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti konseling kelompok. Nilai rata-rata *post-test* untuk kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test* ($p < 0.05$). Aktivitas kelompok yang mendukung dan mendorong partisipasi aktif dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja (Corey, 2016). Signifikansi statistik ($p < 0.05$) berarti bahwa kemungkinan perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* terjadi secara kebetulan kurang dari 5%. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri yang diamati sangat mungkin disebabkan oleh efek dari konseling kelompok (Creswell, 2014). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang didukung oleh teori dan praktik konseling:

- **Lingkungan yang Mendukung:** Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung di mana remaja merasa aman dan diterima. Dalam suasana ini, mereka lebih cenderung untuk mengekspresikan diri dan mengambil risiko dalam berbagi pengalaman dan perasaan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka (Corey, 2016).
- **Partisipasi Aktif:** Aktivitas kelompok yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif memungkinkan remaja untuk terlibat secara langsung dalam diskusi dan kegiatan. Partisipasi aktif ini membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri (Gladding, 2018).
- **Umpan Balik Positif:** Umpan balik positif dari sesama anggota kelompok dan fasilitator memberikan penguatan bagi remaja, membantu mereka untuk mengenali kekuatan dan pencapaian mereka. Umpan balik ini meningkatkan self-esteem dan keyakinan diri remaja (Shechtman, 2007).
- **Model Peran dan Identifikasi:** Dalam kelompok, remaja dapat melihat dan belajar dari anggota lain yang mungkin memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Melalui proses identifikasi dan modeling, remaja dapat mengadopsi sikap dan perilaku yang lebih percaya diri (Corey, 2016).
- **Pengalaman Keberhasilan:** Konseling kelompok sering melibatkan tugas atau tantangan yang memungkinkan remaja untuk mengalami keberhasilan. Pengalaman keberhasilan ini memperkuat kepercayaan diri mereka dan memberikan bukti nyata bahwa mereka mampu mencapai tujuan mereka (Gladding, 2018).

Dengan demikian, peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri remaja setelah mengikuti konseling kelompok menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung literatur

sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Corey, 2016; Gladding, 2018).

DISKUSI

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan mengatasi masalah perilaku (Gladding, 2018). Peningkatan yang signifikan dalam pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan manfaat yang nyata bagi remaja. Menurut Corey (2016), dinamika kelompok memungkinkan anggota untuk belajar dari pengalaman satu sama lain dan memberikan dukungan emosional yang dapat mempercepat proses perubahan. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas kelompok yang terstruktur dan dipandu oleh konselor profesional memberikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja untuk berefleksi dan mengembangkan keterampilan baru. Gladding (2018) juga menekankan pentingnya umpan balik konstruktif dalam konseling kelompok. Umpan balik dari sesama anggota kelompok membantu remaja untuk mengenali kekuatan dan area yang perlu diperbaiki, serta memberikan motivasi untuk melakukan perubahan positif. Hal ini tercermin dalam peningkatan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri remaja setelah mengikuti konseling kelompok.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu remaja dalam manajemen stres. Dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi dan strategi pengelolaan stres dalam sesi konseling, remaja menjadi lebih siap untuk menghadapi tekanan dan situasi stres dalam kehidupan sehari-hari (Shechtman, 2007). Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas konseling kelompok dalam mengubah perilaku remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan lembaga konseling untuk mengembangkan program konseling kelompok yang lebih efektif dan efisien. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengkaji efek jangka panjang dari konseling kelompok dan mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil intervensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan pendekatan kelompok dalam konseling remaja terhadap perubahan perilaku mereka. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perilaku

remaja, termasuk pengendalian emosi, keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri.

Temuan Utama penelitian ini adalah: 1) Pengendalian Emosi: Konseling kelompok membantu remaja dalam mengelola dan mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini terlihat dari peningkatan signifikan pada nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. 2) Keterampilan Komunikasi: Peningkatan keterampilan komunikasi yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa dinamika kelompok dan umpan balik konstruktif dari sesama anggota kelompok sangat bermanfaat bagi remaja. 3) Manajemen Stres: Remaja yang mengikuti konseling kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan manajemen stres mereka, yang menunjukkan bahwa strategi dan teknik yang dipelajari selama sesi konseling efektif dalam mengatasi tekanan sehari-hari. 4) Kepercayaan Diri: Konseling kelompok juga efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, yang merupakan faktor penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka.

REKOMENDASI

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan konseling kelompok dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja mengatasi masalah perilaku dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Oleh karena itu, sekolah dan lembaga konseling disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan ini sebagai bagian dari program dukungan psikologis bagi remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji efek jangka panjang dari konseling kelompok dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil intervensi. Penelitian lanjutan juga dapat fokus pada pengembangan dan pengujian berbagai metode dan strategi dalam konseling kelompok untuk meningkatkan efektivitasnya.

REFERENSI

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Houghton Mifflin.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Gladding, S. T. (2018). *Groups: A Counseling Specialty*. Pearson.

- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin.
- Shechtman, Z. (2007). *Group Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates.