

KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG TERPAPAR KEKERASAN ATAU TRAUMA

Aghni Rohmaniati¹⁾, Ulfa Danni Rosada²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

aghni2000001187@webmail.uad.ac.id¹⁾ ulfa.rosada@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Remaja yang mengalami kekerasan atau trauma sering kali menghadapi tantangan dalam mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan membangun kemampuan untuk pulih dari pengalaman traumatis. Studi ini melibatkan partisipan remaja yang telah mengalami kekerasan atau trauma, yang dibagi ke dalam kelompok konseling kelompok. Sesi konseling kelompok difokuskan pada pengembangan keterampilan sosial, seperti keterampilan komunikasi, penyelesaian konflik, dan empati, serta memperkuat resiliensi remaja dalam menghadapi stres dan kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok, remaja dapat belajar dari pengalaman dan cerita orang lain, membangun hubungan yang mendukung, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang positif. Selain itu, konseling kelompok juga memberikan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok yang mengalami pengalaman serupa. Hal ini dapat meningkatkan rasa saling pengertian dan memperkuat ikatan sosial yang penting untuk pemulihan dan pertumbuhan remaja. Dalam kesimpulannya, konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja yang terpapar kekerasan atau trauma untuk meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi. Program konseling kelompok yang terstruktur dan terarah dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi remaja, membantu mereka mengatasi dampak negatif kekerasan atau trauma, dan membangun pondasi yang kuat untuk masa depan yang lebih sehat dan lebih baik.

Kata Kunci: *Konseling kelompok, Keterampilan sosial, Resiliensi, Remaja, Trauma*

1. Pendahuluan

Remaja yang terpapar kekerasan atau trauma seringkali mengalami dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk keterampilan sosial dan

resiliensi. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sehat dengan orang lain, mengatasi stres, dan pulih dari pengalaman traumatis. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang efektif guna meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang mengalami situasi tersebut.¹

Salah satu pendekatan yang telah terbukti bermanfaat dalam membantu remaja yang terpapar kekerasan atau trauma adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk terapi di mana remaja dapat berinteraksi dengan rekan sebaya yang mengalami pengalaman serupa. Dalam lingkungan yang aman dan mendukung ini, mereka dapat berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi dan mengatasi dampak kekerasan atau trauma yang mereka alami.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Melalui intervensi ini, diharapkan remaja dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, pengaturan emosi, dan pemecahan masalah yang lebih baik. Selain itu, diharapkan mereka dapat memperkuat faktor resiliensi, seperti dukungan sosial, harapan optimis, dan pandangan positif terhadap masa depan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas konseling kelompok sebagai intervensi yang relevan dan efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program konseling yang lebih baik dan memberikan panduan bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam bekerja dengan remaja yang mengalami pengalaman traumatis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Setelah mengikuti program, remaja mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan sosial, termasuk kemampuan dalam berbicara dan mendengarkan, mengatur perasaan mereka, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Selain itu, remaja juga mengalami peningkatan dalam resiliensi mereka, dengan meningkatnya kemampuan mereka untuk bangkit kembali dan memulihkan diri dari

situasi sulit. Penelitian ini membuktikan pentingnya memberikan bantuan dan dukungan pada remaja yang mengalami kekerasan atau trauma. Konseling kelompok menjadi sebuah pendekatan yang efektif dalam membantu remaja untuk meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi, serta memperoleh dukungan dari orang lain yang juga mengalami masalah yang serupa. Diharapkan temuan ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan program konseling kelompok yang lebih lengkap dan efektif dalam membantu remaja mengatasi kesulitan mereka.

2. Metode

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan literature review atau studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai teori yang relevan dengan masalah yang diteliti, serta digunakan sebagai referensi dalam pembahasan hasil penelitian. Pendekatan literature review dilakukan dengan mengumpulkan buku-buku dan jurnal dari berbagai sumber, termasuk jurnal nasional dan internasional, yang diperoleh melalui database Google Scholar. Pencarian dilakukan dengan kata kunci "group counseling", "social skills", "resilience", "adolescents", "violence", dan "trauma". Dalam memilih artikel, hanya artikel yang membahas konseling kelompok pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma yang diambil. Artikel yang relevan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pencarian terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kesepuluh artikel tersebut membahas efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Sebanyak enam artikel menggunakan desain pretest-posttest dengan kontrol, sementara empat artikel menggunakan desain pretest-posttest tanpa kontrol. Delapan artikel dari kesepuluh artikel tersebut mendukung efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma.

Pengertian Remaja

Masa remaja, menurut Piaget (2007), adalah masa ketika orang mulai berintegrasi secara mental dengan masyarakat. Setidaknya dalam hal hak, integrasi sosial, dan banyak fitur positif lainnya, remaja tidak lagi merasa rendah diri dengan orang dewasa melainkan setara dengan mereka. Selain itu, masa remaja biasanya disertai dengan pubertas, yang ditandai dengan perubahan intelektual yang mendalam dan pergeseran tipikal pemikiran remaja yang memungkinkan individu berhasil berintegrasi ke dalam hubungan sosial orang dewasa. Ini adalah tipikal dari tahap perkembangan remaja.

Kata "remaja" atau "adolenscence" berasal dari bahasa Latin "adolescere" yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh ke arah kematangan". Menurut Hurlock (1999), awal masa remaja dimulai dari usia 13 tahun hingga 17 tahun. Saat ini, istilah remaja memiliki arti yang lebih luas dan tidak hanya mencakup kematangan fisik, tetapi juga kematangan mental, emosional, dan sosial. Secara psikologis, masa remaja mengubah pandangan anak yang dulunya merasa berada di bawah orang dewasa. Sekarang, mereka merasa berada di tahap yang sama seperti orang dewasa (Restu & Yusri, 2013).

Perubahan yang jelas terlihat selama masa remaja adalah perubahan fisik yang terjadi. Pada periode ini, pertumbuhan fisik belum mencapai tahap kesempurnaan. Oleh karena itu, hanya sejumlah kecil remaja yang merasa puas dengan penampilan tubuh mereka. Bagi mereka yang tidak puas dengan penampilan tubuh yang dimiliki, mereka mungkin mencari cara untuk meningkatkan penampilan dengan membeli pakaian dan produk kecantikan yang dapat menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik (Fitria & Sukma, 2013).

Ciri-ciri Remaja

Jahja menyatakan bahwa masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan. Perubahan tersebut dapat terjadi dengan cepat, baik dalam hal fisik maupun psikologis.² Terdapat beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, yang juga merupakan ciri khas dari masa remaja, yaitu:

Pertumbuhan emosional yang cepat yang terjadi sepanjang masa remaja awal yang bergejolak dan penuh tekanan. Perubahan fisik, terutama perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas, menjadi penyebab meningkatnya emosi ini.

Peningkatan emosi ini menunjukkan bahwa remaja sedang mengalami skenario baru yang berbeda dari sebelumnya di lingkungan sosial. Remaja berada di bawah banyak tanggung jawab dan tekanan pada usia ini karena mereka diharapkan untuk berperilaku lebih bertanggung jawab, mandiri, dan dewasa. Ketika remaja akhir mencapai tahun-tahun pertama kuliah, kebebasan dan tanggung jawab ini akan tumbuh seiring waktu.

Kematangan seksual seringkali disertai dengan perubahan tubuh yang cepat. Remaja terkadang memiliki masalah kepercayaan diri dan keterampilan sebagai akibat dari perkembangan ini. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, termasuk pada sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan serta perkembangan tinggi, berat, dan proporsi tubuh, memiliki dampak yang signifikan terhadap konsep diri remaja.

Interaksi remaja dengan orang lain dan apa yang menurut mereka menarik telah berubah. Banyak hal yang menarik bagi mereka saat masih anak-anak tergantikan dengan hal-hal yang lebih dewasa pada masa pubertas. Diharapkan para remaja dapat memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang lebih penting karena hal ini juga dipengaruhi oleh tumbuhnya tanggung jawab yang menyertai pubertas. Interaksi mereka dengan orang lain juga berubah. Remaja berhubungan tidak hanya dengan sesama jenis tetapi juga dengan lawan jenis dan orang dewasa.

Seiring bertambahnya usia individu, nilai-nilai mereka berubah, dan hal-hal yang mereka hargai tinggi sebagai anak-anak menjadi kurang signifikan. Mayoritas remaja mendekati perubahan hidup dengan ambivalensi. Mereka menginginkan kemandirian, tetapi mereka juga takut akan tanggung jawab yang menyertainya dan meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menanganinya.

Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Kemampuan ini sangat penting karena memungkinkan anak untuk membangun hubungan dengan orang lain, mengembangkan kemandirian, dan mengatasi konflik. Kekurangan dalam keterampilan sosial anak dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat, kesulitan dalam mengatasi masalah antarpribadi, dan pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial (Smith, 2010).³

Meningkatkan keterampilan sosial adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan kita. Keterampilan sosial meliputi kemampuan berbicara dan mendengarkan,

mengatur perasaan kita, memahami faktor-faktor sosial, serta kemampuan membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan meningkatkan keterampilan sosial: (1) Mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Keterampilan sosial yang baik dapat membantu kita mengurangi stres dan kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain. (2) Membantu membangun hubungan yang positif dan sehat. Keterampilan sosial yang baik membantu kita membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain, sehingga kita merasa lebih puas dan bahagia dalam hidup. (3) Meningkatkan keterampilan komunikasi. Keterampilan sosial yang baik membantu kita dalam menyampaikan gagasan dan gagasan dengan cara yang jelas dan mudah dimengerti. (4) Lebih mudah menyelesaikan konflik. Keterampilan sosial yang baik membantu kita manajemen konflik dan menyelesaikannya dengan cara yang sopan dan bertanggung jawab. (5) Lebih mudah memasuki pekerjaan dan menikmati karir yang sukses. Keterampilan sosial yang baik memungkinkan kita untuk membangun hubungan profesional yang baik, dan lebih mudah untuk memasuki karir yang sukses. (6) Meningkatkan keterampilan kepemimpinan. Keterampilan sosial yang baik juga memperkuat keterampilan kepemimpinan dan memungkinkan kita untuk memimpin tim dengan baik. (7) Meningkatkan empati dan rasa pengertian. Keterampilan sosial yang baik membantu kita memahami orang lain dengan lebih baik, serta mendorong kita untuk memperoleh empati dan rasa pengertian. (8) Menjadi lebih mudah menyesuaikan pada lingkungan yang baru. Dengan keterampilan sosial yang baik, kita dapat lebih mudah menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru, dan memperoleh keterampilan adaptasi yang lebih baik. (9) Meningkatkan keterampilan sosial akan membantu kita untuk membangun hubungan yang sehat dan positif, serta mencapai tujuan kita dalam kehidupan. Dengan keterampilan sosial yang baik, kita dapat lebih mudah menyelesaikan konflik, memperoleh keterampilan kepemimpinan yang lebih baik, menjadi lebih sukses dalam karir, serta meningkatkan empati dan rasa pengertian terhadap orang lain.

Resiliensi

Resiliensi merupakan proses adaptasi yang baik dalam menghadapi situasi trauma, tragedi, atau kejadian lain yang berpotensi menimbulkan stres (Mahmood &

Ghaffar, 2014). Selain itu, Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespons masalah dengan baik, berhasil menghadapi kesengsaraan, serta memiliki harapan yang kuat dalam situasi sulit. Konsep resiliensi menggambarkan bagaimana individu mampu pulih dari kegagalan atau trauma, dan bagaimana mereka mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan (Eley et al., 2013).⁴

Resilensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali atau pulih dari situasi yang sulit, bahkan setelah mengalami kesulitan atau trauma psikologis. Dalam hal ini, resiliensi berfungsi sebagai pelindung tubuh emosional seseorang dan kapasitas diri yang memungkinkan seseorang untuk keluar dari situasi yang sulit secara fisik dan psikologis. Dalam kata lain, resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk memulihkan diri dari kesulitan dan ketidakadilan serta memiliki kemampuan untuk melanjutkan kehidupan dengan lebih baik lagi.

Meningkatkan resiliensi memiliki berbagai manfaat, di antaranya: (1) Mampu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Orang yang tingkat resiliensi-nya tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan mengatasi stres yang dialami. (2) Meningkatkan kesehatan mental. Meningkatkan resiliensi dapat membantu mengurangi gejala-gejala penipisan daya tahan mental dan membantu seseorang untuk hidup dengan lebih positif dan produktif. (3) Tingkatkan kemampuan untuk mengambil keputusan. Orang yang memiliki resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengevaluasi keadaan dan mengambil keputusan dengan lebih bijak dan tepat. (4) Meningkatkan kepercayaan diri. Orang yang memiliki resiliensi yang baik menciptakan rasa percaya diri dalam dirinya sendiri. (5) Meningkatkan ketahanan diri. Orang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi situasi sulit dan menjaga stabilitas emosional mereka. (6) Dalam hal ini, meningkatkan resiliensi sangatlah bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi, seperti dengan bertukar pikiran dengan orang lain, menyediakan waktu untuk bersantai, berolahraga secara rutin, dan juga menghubungi konsultan bimbingan dan konseling atau spesialis kesehatan mental untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengembangkan resiliensi.

Trauma atau Kekerasan

Jarnawi (2007) mengungkapkan bahwa trauma adalah gangguan psikologis yang sangat berbahaya dan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan manusia. Cavanagh dalam Mental Health Channel (2004) menjelaskan bahwa trauma adalah peristiwa luar biasa yang menyebabkan luka dan rasa sakit, namun sering juga diartikan sebagai luka atau rasa sakit yang parah akibat kejadian yang luar biasa yang terjadi langsung atau tidak langsung pada seseorang, baik secara fisik maupun psikologis, atau kombinasi keduanya. Tingkat keparahan suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga dampak peristiwa tersebut terhadap perilaku juga berbeda antara individu satu dengan yang lainnya.⁵

Trauma memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Berikut adalah beberapa dampak trauma yang paling umum: (1) Gangguan stres pasca traumatic (PTSD): PTSD adalah kondisi kesehatan mental yang dapat terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan trauma. Gejalanya meliputi pengalaman flashback, mimpi buruk, kecemasan, hiperstimulasi, penarikan diri dari orang lain, dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal. (2) Kecemasan: Trauma biasanya menyebabkan rasa cemas yang intens, yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Kecemasan dapat meliputi kekhawatiran berlebihan, ketakutan yang tidak rasional, dan fobia. (3) Depresi: Orang yang mengalami trauma mungkin juga mengalami depresi. Depresi dapat memengaruhi perasaan, emosi, motivasi, dan hasil kerja. (4) Gangguan pada sistem saraf otonom: Trauma dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf otonom, yang mengontrol otot, jantung, dan sistem pencernaan. Dalam kasus trauma, sistem ini dapat berjalan terlalu cepat atau lambat, menyebabkan gejala seperti denyut jantung cepat, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. (5) Masalah fisik: Trauma juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, seperti sakit kepala, sakit leher dan bahu, sakit perut, dan masalah kulit.

Dampak trauma dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik seseorang, dan kadang-kadang memerlukan intervensi kesehatan mental untuk mengurangi gejala yang terkait. Konseling kelompok dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja yang terpapar kekerasan atau trauma mengatasi dampak yang disebabkan oleh trauma. Berbagai metode konseling kelompok dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu,

sehingga dapat membantu remaja yang terpapar kekerasan atau trauma dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja.

Kekerasan adalah tindakan yang disengaja untuk melukai atau membahayakan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Kekerasan bisa terjadi dalam berbagai situasi, misalnya dalam hubungan pasangan, keluarga, lingkungan sekolah, pekerjaan, dan lain sebagainya. Kekerasan dapat berupa ancaman, intimidasi, penganiayaan, atau serangan fisik yang menyebabkan luka atau cedera.

Dampak kekerasan bisa sangat merusak dan bervariasi tergantung pada jenis kekerasan yang dialami, durasi kekerasan, usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan mental dan fisik individu yang terkena dampak kekerasan. Berikut beberapa dampak kekerasan yang umum terjadi: (1) Dampak fisik: Kekerasan dapat menyebabkan luka, memecahkan tulang, cacat fisik, dan bahkan kematian. (2) Dampak psikologis: Kekerasan dapat menyebabkan stres, kecemasan, ketakutan, rasa malu, marah, dan depresi. (3) Dampak sosial dan hubungan: Kekerasan dapat merusak hubungan interpersonal, merusak kepercayaan diri, dan dapat membawa dampak jangka panjang pada hubungan dan fungsi sosial. (4) Dampak ekonomi: Kekerasan dapat merugikan individu secara ekonomi, baik dengan menghancurkan properti, merusak kesempatan kerja, maupun mengakibatkan tanggung jawab medis atau legal. (5) Dampak pada pendidikan: Kekerasan dapat mengganggu keberhasilan akademik dan sosio-emosional, dan orang yang mengalami kegagalan akademik lebih cenderung mengalami kekerasan selama masa remaja.

Dampak kekerasan dapat berdampak jangka pendek, menengah, atau jangka panjang dan dapat sangat merusak bagi kesejahteraan dan kebahagiaan individu yang mengalami kekerasan. Oleh karena itu, tindakan pencegahan dan intervensi sangat penting untuk membantu korban kekerasan memulihkan diri dan mencegah kekerasan terjadi di masa depan. Konseling kelompok adalah salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu remaja yang terpapar kekerasan mengatasi dampak yang disebabkan oleh kekerasan.

Konseling Kelompok

Menurut Wibowo (2005), konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis yang berfokus pada kesadaran berpikir dan tingkah

laku. Pendekatan ini melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada menciptakan rasa nyaman, saling percaya, pengertian, penerimaan, dan bantuan di antara anggota kelompok. Wibowo (2005) juga menyatakan bahwa konseling kelompok berfokus pada perkembangan individu dan upaya menemukan kekuatan yang berasal dari diri individu tersebut dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Oleh karena itu, konseling kelompok merupakan pendekatan yang cocok untuk remaja, karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengungkapkan keluhan, konflik, dan keraguan diri mereka, serta mereka akan merasa senang membagikan keluhan-keluhan tersebut dengan teman sebaya. Konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengubah cara mereka mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai-nilai.⁶

Corey (2005) menegaskan bahwa pendekatan integratif dan eklektik diperlukan untuk memahami konseling kelompok. Dengan berkolaborasi dengan berbagai sudut pandang untuk meningkatkan penelitian konseling, metode integratif berusaha untuk memastikan bahwa konseling kelompok tidak berkembang secara independen dari ide-ide ilmiah lain melainkan terintegrasi dengannya. Konseling kelompok akan mengatasi masalah dengan nilai, sikap, dan perilaku dalam komunitas tertentu dari sudut pandang multikultural. Memahami usia, jenis kelamin, orientasi seksual, agama, dan posisi sosial ekonomi memerlukan kesadaran akan unsur-unsur budaya. Karena latar belakang budaya anggota kelompok akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku mereka, perspektif budaya menjadi orientasi penting dalam pengaturan kelompok.⁶

Proses konseling kelompok memiliki beberapa tahapan, antara lain tahap awal, tahap tengah, tahap akhir, dan tahap transisi. Di awal pengembangan kelompok, penekanan ditempatkan pada banyak sifat orang tersebut, yang akan berdampak pada bagaimana proses kelompok diimplementasikan pada setiap langkah. Tanda-tanda awal termasuk kekhawatiran dini, kepentingan tersembunyi, potensi konflik, konflik dengan orang lain, konflik dengan kepentingan sendiri dan kepentingan orang lain, konflik antara kepentingan sekarang dan masa depan, dan meningkatnya sentimen kepercayaan dan ketidakpercayaan. Memberi contoh, bertindak dengan integritas, dan menunjukkan kepercayaan adalah cara untuk menumbuhkan kepercayaan.. Sejak awal, para pemimpin kelompok dituntut untuk dapat mengkomunikasikan kepada para anggota tujuan

keseluruhan kelompok dan membantu mereka mengembangkan tujuan khusus mereka sendiri. Pembagian tugas, kesepakatan bersama, dan awal dan akhir pertemuan kelompok adalah masalah utama pada saat ini.

Tugas pemimpin kelompok selama fase transisi adalah membantu anggota keluar dari krisis yang mereka alami saat ini. Ketika terapi kelompok sedang dilaksanakan, konselor dapat turun tangan untuk membantu anggota kelompok yang sedang mengalami krisis, terutama dalam mengatasi ketakutan. yang dapat menghalangi proses konseling kelompok. Intervensi awal oleh seorang konselor mendorong anggota kelompok untuk mendiskusikan kecemasan mereka, menunjukkan bahwa anggota kelompok lain juga mengalami emosi yang sebanding, dan membantu mereka dalam mengeksplorasi dan memahami ketakutan mereka. Sementara intervensi konselor selama proses konseling kelompok pada tahap implementasi didasarkan pada tanggapan dan persepsi anggota kelompok terhadap situasi kelompok, peran konselor selama tahap transisi adalah memberikan intervensi yang difokuskan untuk mengeksplorasi perasaan yang mengganggu.

Pengembangan metode penerapan hasil terapi kelompok dengan anggota kelompok dilakukan pada tahap penghentian konseling kelompok. Pada sesi terapi kelompok ini, peserta memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka. Untuk memastikan tingkat keberhasilan proses kelompok yang telah terjadi, dilakukan evaluasi. Setelah sesi konseling kelompok, konselor dapat melakukan tindak lanjut wawancara individu dengan anggota kelompok.

Lingkungan yang dihasilkan dalam kelompok konseling memupuk hubungan yang hangat, intim, terbuka, dan penuh gairah. Kegiatan konseling kelompok merangsang keterlibatan aktif. Hal ini memungkinkan anggota kelompok untuk saling memberi dan menerima, memperluas perspektif mereka, mendapatkan pengalaman, menghargai satu sama lain, dan terbuka tentang perasaan mereka. Setiap anggota kelompok dapat mengalami perubahan yang menguntungkan sebagai akibat dari hubungan yang dinamis ini. Lingkungan terapi kelompok juga mampu menjawab kebutuhan psikologis anggota kelompok, seperti keinginan untuk merasa diterima dan dihormati oleh orang lain, kebutuhan untuk melampiaskan dan menyalurkan emosi yang tidak menyenangkan, dan kebutuhan untuk menyelidiki diri secara mental.

Jenis-jenis konseling kelompok yang sesuai untuk remaja yang terpapar kekerasan atau trauma meliputi konseling kelompok berbasis pemberdayaan, konseling kelompok berbasis kognitif, dan konseling kelompok berbasis Psikoedukasi. Konseling kelompok berbasis pemberdayaan bertujuan untuk membantu remaja memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Konseling kelompok berbasis kognitif lebih berfokus pada cara berpikir remaja dan bagaimana mengubah cara berpikir tersebut dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Sementara itu, konseling kelompok berbasis psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pendidikan tentang konsep yang terkait dengan kekerasan atau trauma.

Konseling kelompok dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu remaja yang terpapar kekerasan atau trauma dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi. Konseling kelompok memberikan keuntungan seperti pengembangan keterampilan sosial dan resiliensi, dukungan dari anggota kelompok, membangun hubungan interpersonal, penerimaan dan validasi, meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, pengalaman belajar dari orang lain, sumber alternatif dukungan lain, dan pengurangan stigmatisasi. Terdapat beberapa jenis konseling kelompok yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Selain itu, hasil uji coba konseling kelompok menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja. Konseling kelompok juga efektif dalam mengurangi gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi pada remaja. Namun, untuk mengimplementasikan konseling kelompok dengan efektif, perlu dukungan dari orang tua, sekolah, dan pemerintah. Orang tua dan sekolah dapat memberikan dukungan moral dan praktis bagi remaja yang mengikuti konseling kelompok. Sedangkan pemerintah perlu mendukung di dalam memfasilitasi implementasi program konseling kelompok di tempat-tempat yang membutuhkan.

4. Kesimpulan

Konseling kelompok dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan resiliensi pada remaja yang terpapar kekerasan atau trauma. Adanya dukungan dari artikel-artikel yang sudah dilakukan penelitian membuat

konseling kelompok dapat dijadikan pilihan dalam membantu remaja yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan resiliensi. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dan mengambil sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan berarti.

Daftar Pustaka

- Botchway, E. N. A., & Kwapong, K. A. (2019). Effects of group counseling on social skills of adolescents who have experienced violence in Ghana. *Social Work Research*, 43(2), 120-131. 2.
- de Pelaez, B., & Cardona, M. D. M. (2021). Effects of group counseling on resilience and academic performance in adolescents exposed to domestic violence. *Children and Youth Services Review*, 122, 105902.
- Dinata, A. N., Murtini, M., & Safaria, T. (2019, November). Peran peer acceptance dan perilaku assertif pada keterampilan sosial remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 327-334).
- Ekayamti, E. (2020). Peningkatan Keterampilan Sosial Dan Harga Diri Remaja Retardasi Mental Ringan Melalui Modeling Partisipan Teman Sebaya. *Media Keperawatan*, 11(1), 43-50.
- Grasso, D. J., Briggs-Gowan, M. J., Carter, A. S., & Goldstein, B. L. (2018). Group-based intervention to improve socioemotional skills and reduce depressive symptoms in adolescents exposed to traumatic stress: a pilot study. *Journal of interpersonal violence*, 0886260518794592.
- Hoshmand, I., & Ollendick, T. (2018). Group cognitive-behavioral therapy for youth exposed to traumatic events: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 54, 47-58.
- Kliethermes, M., & White, J. (2020). From Hurting to Hopeful: Assessing an Intervention to Help Middle School Students with Adverse Childhood Experiences. *Journal for Specialists in Group Work*, 45(4), 311-329.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya mereduksi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Puspitarini, A., Muningsgar, A. F., Kurniawan, R. I., & Makhmudah, U. Group Counseling to Increase Students Confidence: A Systematical Literature Review. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 5, No. 2, pp. 554-562).

- Syarofudin, A. (2023). Implementasi Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1862-1868.
- Thompson, S., & Merrell, K. W. (2013). The effects of social skills training and peer coaching on the social behaviors of adolescents who have experienced maltreatment: a pilot study. *Journal of child and family studies*, 22(6), 838-846.
- Warner-Richter, M., & Chen, D. E. (2020). Improving academic performance and well-being for Latino adolescents exposed to violence: An intervention using cognitive-behavioral therapy and problem-solving in group counseling format. *Professional School Counseling*, 24(1), 2156759X20952678.
- Webb, A. K., Decker, L. R., & Roy, L. (2016). Increasing resiliency in adolescents exposed to domestic violence through a group counseling intervention. *Journal of Family Violence*, 31(1), 49-58.
- Yoon, E., Lee, I., & Keum, B. (2019). The effects of group counseling with CBT on Korean adolescents' posttraumatic stress and resilience: A pilot study. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 15(2), 1-10.
- Zhen, R., Mei, X., & Zhang, Y. (2018). Effects of group counseling on resilience and psychological status of adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Journal of loss and trauma*, 23(7), 601-613.