

## **LITERATUR REVIEW: STRATEGI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS PADA SISWA**

Khoeri Fadillah<sup>1)</sup>, Agungbudiprabowo<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id](mailto:khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Setiap individu memiliki kesadaran diri atau self-awareness yang sangat penting. Melalui kesadaran diri, seseorang dapat memahami dan menilai dirinya sendiri berdasarkan kemampuan dan kepercayaan yang dimiliki. Kesadaran diri yang kuat membantu individu mencapai perkembangan diri yang sesuai dengan tahapnya. Remaja seringkali memiliki tingkat self-awareness yang rendah karena mereka sedang mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kognitif, emosional, karakter, dan pencarian identitas diri. Oleh karena itu, Konseling kelompok memiliki relevansi yang besar bagi remaja karena memberikan mereka kesempatan untuk mengungkapkan gagasan, perasaan, dan permasalahan yang mereka hadapi, serta membantu mereka mengatasi keraguan dalam diri mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling dalam meningkatkan self-awareness siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, dengan mengumpulkan data dari Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita terbukti efektif dalam meningkatkan self-awareness siswa. Oleh karena itu, berbagai pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok memiliki efektivitas dalam meningkatkan self-awareness siswa.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Self-Awareness (Kesadaran Diri)*

### **1. Pendahuluan**

Kesadaran diri atau self-awareness adalah aspek penting yang dimiliki oleh setiap individu. Konsep ini mengacu pada pemahaman dan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri. Goleman (1998) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami apa yang dirasakannya, sehingga dapat membantu dalam pengambilan keputusan secara independen. Pendapat lain juga menekankan bahwa kesadaran diri melibatkan kemampuan individu untuk mengenali dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan. Hal ini menjadi dasar dari

kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ), seperti yang dikemukakan oleh Pradiansyah (2010). Koeswara (1987) menjelaskan bahwa dalam konteks ini, self-awareness merupakan upaya individu untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri, serta mengakui perbedaan antara dirinya dengan orang lain. Selain itu, self-awareness juga melibatkan adaptasi individu terhadap situasi yang dihadapi pada berbagai waktu, termasuk masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Kesadaran diri memungkinkan individu untuk memahami dan mengenali apa yang dirasakannya, sehingga mereka dapat mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan kemampuan dan keyakinan yang dimiliki. Menurut Ferrari (2001), individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan mereka, serta memiliki kemampuan untuk melakukan pengkritikan terhadap diri sendiri. Kesadaran diri yang kuat membantu individu mencapai tahap perkembangan diri yang sesuai dengan tahap kehidupannya.

Dengan memiliki kesadaran diri, kita dapat mengendalikan kehendak kita sendiri, sehingga kita dapat fokus dan mengarahkan perhatian serta perilaku kita pada aspek-aspek dalam lingkungan yang akan menghasilkan hasil akhir yang lebih baik (Shintia & Taufik, 2018). Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung memiliki sikap positif dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki pola pikir positif (Positive Thinking) ketika mengevaluasi berbagai fenomena kehidupan, bahkan jika fenomena tersebut dianggap buruk oleh orang lain (Akbar et al., 2018).

Self-awareness pada remaja cenderung rendah karena mereka sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Masa remaja ditandai dengan perkembangan kognitif, emosional, karakter, dan pencarian identitas diri yang belum sepenuhnya optimal dan masih tidak stabil. Maka dari itu, dalam konteks kelompok remaja, kesadaran diri sangat penting karena memberikan mereka kesempatan untuk mengungkapkan gagasan, perasaan, masalah, dan mengatasi keraguan yang mereka rasakan. Pada kenyataannya, remaja cenderung merasa senang berbagi pengalaman dan curhat dengan teman sebaya mengenai pengalaman dan masalah yang mereka alami (Maharani & Mustika, 2016). Namun pada faktanya, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada guru bk di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta,

masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah, salah satunya dalam hal sopan santun yang baik kepada guru, teman, dan orang-orang disekitarnya, sehingga ini menjadi perhatian khusus dan tantangan bagi para tenaga pendidik khususnya guru bk untuk mengatasi hal tersebut.

Dengan ditemukannya fakta terkait dengan masih adanya siswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah, maka perlu adanya usaha untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Menurut Devito (1997), terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kesadaran diri, yaitu: 1) Self-talk (pembicaraan dengan diri sendiri): Ini melibatkan aktivitas percakapan atau monolog dengan diri sendiri, dengan tujuan untuk memahami kondisi-kondisi yang sedang dirasakan oleh individu. 2) Mendengarkan orang lain: Ketika individu menerima respons atau umpan balik dari orang lain, hal ini dapat meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri (Self-knowledge) dan kesadaran diri. 3) Aktif mencari informasi tentang diri sendiri: Dengan mencari informasi tentang diri sendiri, individu dapat memiliki kesempatan untuk secara luas mengevaluasi diri dan menggunakan informasi tersebut sebagai bagian dari proses menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih sadar diri. 4) Membuka diri (Open self): Langkah ini mencakup mengatasi hambatan-hambatan individu, seperti penolakan terhadap kritik dan saran dari orang lain, serta mekanisme pertahanan diri yang bersifat negatif. Dengan melakukan langkah-langkah ini, individu dapat meningkatkan tingkat kesadaran diri mereka. Dengan begitu, maka strategi yang dapat diberikan dalam membantu meningkatkan *self-awareness* siswa ialah melalui pemberian layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah pribadi mereka dan mendorong pertumbuhan pribadi yang optimal. Menurut Juntika Nurihsan (2013), konseling kelompok adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok dengan tujuan pencegahan, penyembuhan, dan memfasilitasi pertumbuhan individu. Definisi yang diberikan oleh Prayitno (1997:84) menggambarkan konseling kelompok sebagai proses konseling yang dilakukan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalamnya. Dalam konseling kelompok, isu-isu yang dibahas meliputi masalah-masalah

individu yang timbul dalam konteks kelompok, termasuk masalah-masalah dalam berbagai aspek bimbingan seperti masalah pribadi, sosial, pembelajaran, dan karier.

Berdasarkan definisi konseling kelompok sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki dua fungsi utama. Pertama, fungsi kuratif yang bertujuan untuk mengatasi masalah individu yang sedang dialami. Kedua, fungsi preventif yang bertujuan untuk mencegah munculnya masalah pada individu. Menurut Juntika Nurihsan (2013), konseling kelompok memiliki peran dalam pencegahan dan penyembuhan. Dalam konteks pencegahan, konseling kelompok diberikan kepada individu yang memiliki kemampuan dan fungsi sosial yang normal, tetapi mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sementara itu, dalam konteks penyembuhan, konseling kelompok membantu individu untuk mengatasi masalah yang sedang dialami, dengan memberikan kesempatan, motivasi, dan arahan agar individu dapat mengubah sikap dan perilaku mereka agar lebih sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Perlu dicatat bahwa dalam hal ini, penyembuhan yang dimaksud bukanlah penyembuhan dari gangguan psikologis, karena konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu yang berfungsi normal, bukan individu dengan masalah psikologis.

Selain berfungsi sebagai pencegahan dan penyembuhan, konseling kelompok memiliki manfaat yang signifikan bagi siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Prayitno (1997:106), konseling kelompok yang dilakukan dalam konteks kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan mengatasi masalah melalui dinamika kelompok. Setiap anggota kelompok berpartisipasi dalam membahas masalah tersebut, sehingga penyelesaian masalah dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai anggota kelompok. Salah satu keuntungan utama dari konseling kelompok yang efektif adalah penggunaan waktu dan biaya yang lebih efisien, karena beberapa anggota kelompok dapat langsung merasakan manfaatnya. Selain itu, siswa juga mendapatkan manfaat tambahan melalui layanan konseling kelompok, seperti peningkatan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, pengendalian diri, dan pelatihan tanggung jawab (Prayitno, 1997:425).

Santrock (2003) menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah keadaan di mana seseorang secara sadar mengamati dan memiliki pengetahuan tentang peristiwa yang terjadi di dalam dan di luar dirinya. Ini meliputi kesadaran terhadap pribadinya sendiri

dan pemikiran tentang pengalamannya. Seseorang yang memiliki kesadaran diri akan sadar akan tindakan dan perkataannya, serta memiliki pemahaman tentang apa yang perlu dilakukan dalam kehidupannya. Di sisi lain, Koswara (1987) mengungkapkan bahwa self-awareness merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk memahami dirinya sendiri dan mengenali perbedaan yang ada antara dirinya dan orang lain. Self-awareness juga melibatkan usaha individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi pada masa lampau, masa kini, dan masa depan.

Kesadaran diri (self-awareness) memiliki aspek-aspek yang meliputi kesadaran diri publik (public self-awareness) dan kesadaran diri pribadi (private self-awareness). Menurut Santrock (2009, hlm. 181), kesadaran diri publik mencakup aspek penampilan, tindakan, dan percakapan. Aspek penampilan berkaitan dengan bagaimana individu melihat dirinya sendiri dalam hal penampilan fisik. Aspek tindakan berkaitan dengan kemampuan individu untuk merespons stimulus eksternal. Aspek percakapan melibatkan proses komunikasi antarpribadi secara verbal dan non-verbal yang saling mempengaruhi.

Sedangkan menurut Solso (2008, hal. 111), aspek utama dalam kesadaran diri meliputi perhatian, kesiagaan, arsitektur, pengingatan pengetahuan, dan emosi. Perhatian berkaitan dengan kesadaran individu yang fokus pada kejadian di dalam dirinya maupun di sekitarnya. Kesiagaan adalah keadaan kewaspadaan individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, dan merupakan kondisi mental yang terjadi sepanjang waktu. Arsitektur berkaitan dengan proses neurologis yang terkait dengan interpretasi terhadap informasi sensorik, semantik, kognitif, dan emosional dalam kesadaran. Pengingatan pengetahuan melibatkan proses mengambil informasi tentang diri dan dunia sekitarnya. Emosi merupakan respons sadar terhadap kondisi internal dan eksternal yang memicu perasaan atau emosi. Dengan demikian, kesadaran diri melibatkan pemahaman tentang diri sendiri dan lingkungan, termasuk aspek-aspek seperti penampilan, tindakan, percakapan, perhatian, kesiagaan, arsitektur, pengingatan pengetahuan, dan emosi.

Baron and Byrne (2005) *propose that self-awareness can be manifested in various forms. Subjective self-awareness refers to an individual's ability to distinguish themselves from their physical and social environment. It involves understanding how*

*one should behave and enables individuals to evaluate themselves in comparison to others. Objective self-awareness is the capacity to become the object of one's own attention, being aware of one's mental state and knowing that one knows and remembers. This implies being conscious of one's duties and responsibilities. Symbolic self-awareness, on the other hand, is the ability to form an abstract concept of oneself through language and communication. It encompasses establishing relationships, setting goals, evaluating outcomes, and developing attitudes related to oneself, as well as defending against threatening communication.*

Menurut Tri Dayakisni dan Hudaniah (2009, hal. 65) dalam buku Psikologi Sosial, Buss mengemukakan bahwa terdapat dua jenis kesadaran diri. Pertama, ada kesadaran diri pribadi, di mana individu lebih fokus pada aspek-aspek pribadi dalam diri mereka, seperti suasana hati, persepsi, dan perasaan individu. Kedua, ada kesadaran diri publik, di mana perhatian individu terarah pada aspek-aspek yang dapat terlihat oleh orang lain, seperti penampilan dan tindakan sosial. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri pribadi yang tinggi cenderung secara konsisten memusatkan perhatian pada identitas pribadi mereka dan sangat peka terhadap pikiran dan perasaan mereka.

Dalam konteks penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari, kesadaran diri atau self-awareness memiliki beberapa karakteristik yang dijelaskan oleh Solso (dalam Ahmad, 2013). Pertama, terdapat perhatian (attention), di mana individu fokus pada hal-hal baik dari lingkungan eksternal maupun internal. Mereka memperhatikan objek di sekitarnya untuk meningkatkan kesadaran tanggung jawab. Mereka juga dapat mengalihkan perhatian ke dalam diri sendiri untuk merenungkan pikiran, memori, dan tujuan pribadi, yang membentuk kesadaran diri. Kedua, ada kesiagaan (wakefulness), yaitu kondisi mental yang dialami individu sepanjang hidupnya, setiap hari. Ini mencerminkan kesadaran individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Ketiga, terdapat arsitektur (architecture), yaitu struktur psikologis dalam kesadaran diri. Kesadaran diri melibatkan berbagai proses neurologis yang terkait dengan interpretasi fenomena sensorik, motorik, kognitif, dan emosional. Proses ini melibatkan interaksi fisik dan imajinatif. Beberapa tindakan dapat terjadi secara otomatis sebagai hasil dari pengalaman, sementara tindakan lain memerlukan intervensi sadar yang lebih kompleks. Keempat, ada recall of knowledge, yaitu proses

pengambilan informasi tentang diri sendiri dan dunia sekitar. Kesadaran memungkinkan manusia untuk mengakses pengetahuan melalui proses mengingat dan mengenali informasi tentang diri pribadi dan dunia. Kelima, terdapat aspek emosional, yang terkait dengan perasaan atau emosi. Emosi dipicu oleh kondisi internal saat individu merespons peristiwa eksternal. Ketika individu berusaha menggambarkan emosi subjektif kepada orang lain, perasaan tersebut dipahami dengan tepat seperti yang dirasakan oleh individu tersebut. Oleh karena itu, kesadaran diri melibatkan perhatian, kesiagaan, arsitektur, penguatan pengetahuan, dan aspek emosional yang melibatkan pengenalan dan pengungkapan perasaan.

Menurut Goleman (2006), terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kesadaran diri. Pertama, mengenali emosi, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi diri dan memahami pengaruhnya. Kedua, pengakuan diri yang akurat melibatkan pemahaman yang benar mengenai sumber daya internal, kemampuan, dan keterbatasan individu. Selain itu, kepercayaan diri juga menjadi faktor penting, yang mencerminkan kesadaran yang kuat akan harga diri dan kemampuan pribadi.

Devito (1997) mengemukakan beberapa upaya yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan kesadaran diri. Salah satunya adalah self-talk, yaitu berbicara atau bermonolog dengan diri sendiri untuk memahami kondisi emosional yang sedang dirasakan. Mendengarkan orang lain juga penting, karena menerima respons dan umpan balik dari orang lain dapat meningkatkan pengetahuan tentang diri (self-knowledge) dan kesadaran diri. Selanjutnya, aktif mencari informasi tentang diri sendiri juga penting, karena informasi yang diterima memberikan kesempatan untuk melakukan evaluasi diri yang lebih luas, yang berguna bagi perkembangan pribadi dan kesadaran diri. Terakhir, membuka diri kepada orang lain (open self) merupakan bagian penting dalam meningkatkan kesadaran diri. Hal ini melibatkan mengatasi hambatan-hambatan pribadi, seperti menolak kritik dan saran dari orang lain, serta menghindari mekanisme pertahanan diri yang negatif.

Manfaat kesadaran diri (self-awareness) meliputi beberapa hal berikut ini. Pertama, kesadaran diri merupakan alat pengendalian kehidupan. Individu yang sadar diri dalam konteks ini menyadari bahwa mereka adalah ciptaan Tuhan yang berharga dan tidak hanya terfokus pada kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dan dikejar seperti

hewan. Kedua, kesadaran diri memungkinkan individu mengenali berbagai karakteristik fitrah eksklusif yang memungkinkan mereka untuk memahami siapa mereka sebenarnya. Ini mencakup kesucian lahir dan batin, serta memiliki sifat-sifat khusus dalam menjalani kehidupan dan kesabaran dalam menghadapi segala hal. Ketiga, kesadaran diri membantu individu memahami aspek rohani dari keberadaan mereka. Kesadaran diri mengajarkan bahwa ruh kita tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan kita, tetapi juga oleh pemikiran-pemikiran kita. Keempat, kesadaran diri membantu individu menyadari bahwa mereka tidak diciptakan secara kebetulan. Kesadaran diri mengakui bahwa ada tujuan dan makna di balik kehidupan, dan individu menyadari bahwa setiap pribadi memiliki keunikan dan peran yang berbeda dalam hidup. Kelima, kesadaran diri membantu individu menghargai elemen kesadaran dengan benar dan secara kritis dalam proses perkembangan dan penyucian rohani. Melalui kesadaran diri, refleksi, dan pemahaman akan tujuan penciptaan, individu akan menghargai keunikan mereka sendiri dan memiliki pandangan yang lebih mendalam terhadap proses perkembangan dan pemurnian jiwa. Dengan demikian, kesadaran diri memberikan bantuan yang besar bagi individu dalam menghargai dan memahami proses perkembangan dan pemurnian jiwa. (Malikah, 2013).

Konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan yang ada dalam bidang bimbingan dan konseling, yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah mereka dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Nurihsan, 2012). Ada juga pandangan lain yang menggambarkan konseling kelompok sebagai bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok, dengan fokus pada pencegahan, penyembuhan, serta kemudahan perkembangan dan pertumbuhan individu (Nurihsan, 2012).

Menurut M. Edi Kurnanto (2013: 7), konseling kelompok memiliki dua fungsi yang berbeda, yaitu fungsi kuratif dan fungsi preventif. Fungsi kuratif bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh individu, sementara fungsi preventif bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu. Namun, ada pandangan lain yang menyatakan bahwa fungsi utama konseling kelompok adalah kuratif atau penyelesaian masalah (Sukardi, 2004: 453). Selain itu, konseling kelompok juga dapat memiliki aspek perseveratif, di mana siswa dapat mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan



yang mereka peroleh dalam pengalaman hidup mereka di masyarakat. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berperan sebagai intervensi kuratif dan preventif, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengintegrasikan pembelajaran mereka ke dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam prinsipnya, konseling kelompok bertujuan untuk mengatasi masalah yang ada. Melalui proses konseling kelompok yang melibatkan partisipasi aktif anggota kelompok, harapannya masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dapat diselesaikan secara kolektif (Prayitno, 2012). Pendapat lain mengindikasikan bahwa penerapan konseling kelompok di lingkungan sekolah dapat menjadi alternatif untuk memperbaiki masalah yang mengganggu proses pembelajaran siswa (Perusse et al., 2009). Berdasarkan informasi yang terdapat dalam Modul Konseling Kelompok UNY (2015), ada empat tahap yang terlibat dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut: 1) Tahap Awal Kelompok. Pada tahap ini, fokus utama adalah orientasi dan eksplorasi. Konselor bertujuan untuk membantu anggota kelompok memahami tujuan dan aturan kelompok. Selain itu, konselor juga berupaya membangun kepercayaan di antara anggota kelompok agar mereka merasa nyaman untuk berbagi dalam kelompok. 2) Tahap Peralihan. Tahap ini bertujuan untuk membangun iklim saling percaya di antara anggota kelompok, sehingga mereka merasa aman untuk menghadapi rasa takut atau ketidaknyamanan yang mungkin muncul pada tahap awal. Konselor harus memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi selama transisi menuju perubahan yang lebih dalam. 3) Tahap Kegiatan. Pada tahap ini, terjadi proses penggalan permasalahan secara lebih mendalam dan dilakukan tindakan yang dianggap efektif dalam mencapai tujuan kelompok. Anggota kelompok secara aktif terlibat dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan mencari solusi bersama. 4) Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini, pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai menerapkan perubahan tingkah laku yang mereka pelajari di dalam kelompok. Konselor membantu anggota kelompok untuk merencanakan langkah-langkah selanjutnya setelah kelompok berakhir dan memberikan dukungan yang diperlukan. Perlu dicatat bahwa ini adalah ringkasan dan penjabaran dari informasi yang ada dalam Modul Konseling Kelompok UNY (2015).

Konseling kelompok memiliki keunggulan dalam melayani banyak konseli dalam satu sesi, sehingga memungkinkan konselor untuk memberikan layanan yang luas. Pemanfaatan ini menjadi perhatian utama bagi semua pihak, terutama dalam era di mana efisiensi dan pelayanan yang dapat mencapai lebih banyak konsumen dengan cepat dan tepat menjadi prioritas (Prayitno, 2004: 307).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur. Studi literatur dalam penelitian ini mencakup kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengelola data penelitian secara obyektif dan sistematis. Peneliti telah menentukan variabel yang akan diteliti yaitu self-awareness dengan jenis metode penelitian kualitatif yang diterbitkan sejak tahun 2018-2023 yang diperoleh dari mesin pencari Google Scholar dan ditemukan 6,750 artikel dengan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah “konseling kelompok, self-awareness”. Artikel-artikel tersebut diseleksi untuk mendapatkan artikel yang paling relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian “untuk mengetahui layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling dalam meningkatkan self-awareness siswa”. Akhirnya, enam artikel yang relevan dipilih untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil pencarian tersebut kemudian direview oleh peneliti untuk dideskripsikan dalam pembahasan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

PENULIS	JUDUL	TEMUAN (mencakup hasil penelitian, desain penelitian, persamaan dan perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu)
1. Aep Saepuloh 2. Dewi Asiyah	Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa	Hasil penelitian yang menggunakan uji SPSS pada data sebelum (pretest) dan setelah (posttest) penerapan konseling kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran diri siswa setelah penerapan konseling kelompok. Penelitian ini

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		<p>menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre eksperimental one group pretest and posttest.</p> <p>Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan kesadaran diri siswa. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanan dan tekniknya.</p>
<p>1. Jihad Maulana Ilyas</p> <p>2. Miftahul Djanah</p>	<p>Keefektifitas Konseling Rasional Emotif Berperilaku untuk Meningkatkan Self-Awareness Siswa SMK</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik rational emotive behavior therapy terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa SMK. Hal ini didasarkan pada pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon matched pairs signed test, dengan menggunakan program SPSS versi 21.0. Hasil pengujian menunjukkan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024 dan nilai uji Z sebesar -2,264. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,024 yang lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (Ho) ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa "teknik konseling rational emotive behavior therapy efektif dalam meningkatkan self-awareness pada siswa SMK". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan one group pretest-posttest design.</p> <p>Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan <i>self-awareness</i> siswa. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanannya.</p>
<p>1. Masnurrima Heriansyah</p>	<p>Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa</p>	<p>Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis kognitif-behavioral terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. Kesimpulan ini didasarkan pada analisis Wilcoxon signed ranks test dengan nilai signifikansi efektivitas sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,005. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan metode one group pre-test and post-test.</p> <p>Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan kesadaran diri siswa. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanannya.</p>
<p>1. Ririh Agung</p>	<p>IMPLEMENTASI</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik</p>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

<p>2. N Nurjannah</p>	<p>TAFAKUR DALAM PROSES BIMBINGAN DAN KONSELING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN DIRI</p>	<p>kesimpulan bahwa penerapan tafakur dalam proses bimbingan dan konseling memberikan potensi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri klien. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan metode library research. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan kesadaran diri. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanannya.</p>
<p>1. Riski Adhi Nugroho</p>	<p>PENINGKATAN KESADARAN DIRI (SELF AWARENESS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP PENGGUNAAN SEPEDA MOTOR</p>	<p>Hasil analisis uji Mann-Whitney menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor rata-rata Mean Rank dari pretest sebesar 3,60 menjadi posttest sebesar 7,40 pada kelompok eksperimen setelah menerima layanan konseling kelompok rasional emotif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok rasional emotif berhasil meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Bandungan. Dengan demikian, tujuan penelitian ini tercapai dengan berhasil menjawab masalah penelitian yang diajukan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah 5 orang peserta didik yang mengalami masalah terkait kesadaran diri (self-awareness). Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan kesadaran diri. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanannya.</p>
<p>1. Muawati Widiatmoko 2. Fadhila Malasari Ardini</p>	<p>Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling analisis transaksional terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen. Desain kuasi-eksperimen yang digunakan adalah non-equivalent (pretest and posttest) control group design, di mana dilakukan pengukuran sebelum dan setelah intervensi pada dua kelompok yang berbeda. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama berfokus pada kesadaran diri siswa. Perbedaan penelitian ini terletak pada layanannya.</p>

Berdasarkan analisis data dalam penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Temuan dari penelitian Aep Saepuloh dan Dewi Asiyah (2022) menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik refleksi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Jihad Maulana Ilyas dan Miftahul Jannah (2022) juga menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik rational emotive behavior therapy secara efektif meningkatkan kesadaran diri siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK). Selain itu, hasil penelitian Masnurima Heriansyah (2019) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral efektif dalam meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ririh Agung dan N Nurjannah (2023), hasilnya menunjukkan bahwa praktik tafakur dalam proses bimbingan dan konseling memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri klien. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Riski Adhi Nugroho (2019) menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan rational emotif dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bandung. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Mualwi Widiatmoko dan Fadhila Malasari Ardini (2018) juga menunjukkan bahwa konseling yang menggunakan teknik analisis transaksional terbukti efektif dalam mengembangkan kesadaran diri siswa. Selain itu, konseling kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan sikap sopan santun siswa (Novi Andrianti, 2022), kedisiplinan belajar siswa (Faralia Nadhifa, dkk, 2020), interaksi sosial siswa (Jidarahati Gaho, dkk, 2021), dan kepercayaan diri siswa (Agus Sangidun, dkk, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, pemberian layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Beberapa pendekatan/teknik yang telah teruji, seperti refleksi, REBT, CBT, dan AT, terbukti efektif dalam meningkatkan self-awareness siswa. Namun, masih ada pendekatan atau teknik lain yang belum diuji untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, contohnya pendekatan realita dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan ini dapat menjadi salah satu pilihan layanan untuk

meningkatkan kesadaran diri siswa, karena memiliki durasi yang relatif singkat dan fokus pada masalah-masalah tingkah laku sadar siswa. Dalam layanan ini, siswa diharapkan untuk mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, menilai diri sendiri, dan mengembangkan pemahaman serta kesadaran diri.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan dan teknik beragam seperti refleksi, REBT, CBT, dan AT telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Namun, belum ada penelitian yang telah mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Oleh karena itu, penelitian di masa depan diharapkan dapat menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dalam meningkatkan kesadaran diri siswa.

#### Daftar Pustaka

- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265-270.
- Andriati, N. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Sopan Santun Siswa SMP. *LITERATUS*, 4(1), 329-336.
- Arofah, L., & Sancaya, S. A. (2022, August). Self Awareness: Suatu Kecakapan Yang Harus dikuasai Dalam Pengambilan Keputusan Karier. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 907-914).
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24.
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 1(2), 13-22.

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Hafizha, R. (2021). Profil Self-Awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159-166.
- Hastuti, R., Arimurti, P. Z., & Hidayah, W. (2022). Psikoedukasi Terkait Self-Awareness Pada Siswa SMP. *Prosiding SENAPENMAS*, 2(1), 34-40.
- Hasyim, H., & Sulaeman, S. (2022). Self-awareness of Makassar city football athletes on facing the 17th provincial sports week 2022. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 12(2), 139-150.
- Kusumaningrum, E., & Dewi, N. K. (2017). Perbedaan perilaku prososial dan self awareness terhadap nilai budaya lokal jawa di tinjau dari jenis kelamin pada siswa sma kyai ageng basyariyah kecamatan dagangan kabupaten madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 17-30.
- Muiz, G. A., Marlina, E., & Miharja, S. (2017). Peran layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif pelajar. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5(2), 203-220.
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah?. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49-58.
- Qowimah, S. N., Almahira, K. J., Rahma, D. A., Satrio, A. B., Nuzul, H. M., Puteri, S. N. Y., ... & Andyarini, E. N. (2021). Hubungan Self Confidence dan Self Awareness dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 109-120.
- Sari, N. L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Penggunaan konseling gestalt untuk meningkatkan self awareness siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(1).
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(3), 100-105.
- Sulistianingsih, S., & Widiantari, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: journal of counseling and education*, 1(1), 59-69.
- Wahyudi, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.
- Wahyuni, S. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*, 12(1), 78-97.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.