

**KEEFEKTIFAN LAYANAN DENGAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN DIRI *SELF AWARENESS* PADA PESERTA DIDIK PADA
SEKOLAH MENENGAH**

Firman Setianto¹, Hardi Prasetiawan²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
firman2100001079@webmail.uad.ac.id¹, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah. *Self-awareness*, sebagai kesadaran individu terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Konseling kelompok, dengan pendekatannya yang komunal dan suportif, telah lama dianggap sebagai metode yang efektif untuk mencapai peningkatan ini. Penelitian yang digunakan ini berbasis metode *literature review*, yaitu dengan mengkolaborasi dan menganalisis berbagai sumber ilmiah dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik tersebut. Melalui penelusuran *literature* dari jurnal-jurnal akademik, buku, dan laporan penelitian, ditemukan bahwa layanan konseling kelompok mampu menciptakan suasana yang aman serta mendukung, dimana peserta didik dapat *sharing* pengalaman, mendapatkan umpan balik, dan belajar dari sesama anggota kelompok. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *self-awareness* melalui proses refleksi diri, diskusi kelompok, dan interaksi interpersonal. Peserta didik yang terlibat dalam konseling kelompok cenderung lebih mampu mengenali emosi mereka, memahami penyebab perilaku mereka, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih baik. Selain itu, ditemukan bahwa efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self-awareness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keahlian konselor, dinamika kelompok, dan metode yang digunakan dalam sesi konseling. Penelitian ini berkesimpulan yaitu pada pelayanan konseling kelompok merupakan intervensi yang baik untuk meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah, namun memerlukan pelaksanaan yang terencana dan profesional agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Kata kunci: *Self-awareness; Kesadaran diri; Konseling kreatif; Permainan engklek; Peserta didik.*

1. Pendahuluan

Dalam konteks pendidikan, *self-awareness* ataupun kesadaran diri yaitu salah satu aspek penting yang mendukung perkembangan pribadi dan akademik peserta didik. *Self-awareness* mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi, kekuatan, kelemahan, serta motivasi diri. Kemampuan ini tidak hanya berdampak pada

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik. Peserta didik yang mendapati kesadaran diri lebih memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol dan mengevaluasi aspek-aspek seperti perasaan, perilaku, dan pemikiran mereka (Ansar, 2024). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik menjadi sangat penting dalam proses pendidikan.

Pendekatan yang diperlukan untuk meningkatkan *self-awareness* salah satunya melewati layanan konseling kelompok. Menurut Barida, M & Widyastuti (Alfarisy, 2024), Konseling kelompok merupakan layanan pada bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan dalam mencegah meluasnya masalah konseli, memberikan pengobatan bagi konseli untuk memecahkan masalahnya sendiri dan mengembangkan kepribadian konseli. Layanan konseling kelompok memiliki kemungkinan pada peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari teman sebaya, serta belajar dari pengalaman orang lain dalam suasana yang terstruktur dan aman. Konseling kelompok juga dapat memberi kemampuan pada peserta didik dalam berkembang diketerampilan sosial, komunikasi, dan empati, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *self-awareness*.

Keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-awareness* telah menjadi subjek penelitian di berbagai negara dan konteks pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pelayanan konseling kelompok yang efektif untuk membantu peserta didik mengidentifikasi perasaan dan pikiran mereka, memahami bagaimana perasaan dan pikiran tersebut mempengaruhi perilaku mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengelola emosi dan situasi stres. Selain itu, konseling kelompok juga dapat membantu peserta didik membangun rasa percaya diri dan kemandirian, yang merupakan komponen penting dari *self-awareness*.

Metode pada penelitian ini yaitu studi *literature review*. *Literature review* yaitu berupa sesuatu dalam pencarian dan penelitian *literature* dengan melakukan kegiatan membaca serta telaah dari berbagai jumlah pada naskah penerbitan lain yang memiliki kaitan dengan adanya topik penelitian agar dapat membuat tulisan yang bertepatan dari sesuatu topik ataupun isu-isu tertentu (Pratiwi et al., 2020). Dengan menggunakan metode

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

ini, peneliti dapat mengidentifikasi tren, kesenjangan, dan temuan kunci dalam *literature* yang ada, serta mengintegrasikan informasi tersebut untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik yang diteliti.

Dalam kegiatan penelitian ini, peneliti berupaya mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai pelayanan konseling kelompok dan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah. Penelitian akan mencakup berbagai konteks pendidikan, termasuk sekolah umum, sekolah swasta, dan institusi pendidikan lainnya. Peneliti juga akan membandingkan faktor-faktor dan budaya dalam analisis *literature*, untuk dapat diberikan pemahaman yang lebih penting mengenai topik ini.

Penelitian yang dilakukan ini berharap dapat memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman mengenai keefektifan pelayanan dalam konseling kelompok dalam meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik pada sekolah menengah. Oleh karena itu, penelitian ini mengharapkan hasil yang dapat memberikan rekomendasi praktis pada pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang dan mengimplementasikan program konseling yang efektif untuk mendukung perkembangan *self-awareness* peserta didik.

Dengan demikian, pada penelitian ini tidak terpaut untuk memiliki nilai akademis, tetapi dalam nilai praktis yang dapat diterapkan pada konteks pendidikan. Penelitian ini mengharapkan hasil yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan pada program konseling yang lebih efektif dan berbasis bukti, yang dapat membantu peserta didik mengembangkan *self-awareness* dan mencapai potensi penuh mereka dalam bidang akademik, sosial, dan emosional.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan mengkaji berbagai aspek terkait layanan konseling kelompok dan *self-awareness*, termasuk definisi dan konsep dasar, pendekatan dan teknik konseling kelompok, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan layanan konseling kelompok. Penelitian juga akan mengevaluasi berbagai studi empiris yang telah dilakukan sebelumnya, untuk mengidentifikasi temuan kunci dan kesenjangan dalam *literature* yang ada.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Melalui pendekatan *literature review*, penelitian ini dapat memberi gambaran yang komprehensif tentang keefektifan pelayanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah. Penelitian ini memiliki harapan agar menjadi referensi yang dapat digunakan bagi peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan didalam upaya meningkatkan segala kualitas pendidikan dan kesejahteraan peserta didik.

Dengan demikian, penelitian ini akan menjawab pertanyaan penting mengenai bagaimana layanan konseling kelompok digunakan secara efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah, serta memberikan rekomendasi yang berbasis bukti untuk pengembangan program konseling yang lebih efektif dan berkelanjutan. Penelitian ini juga mengharapkan dapat memberi kontribusi berarti bagi *literature* akademis dan praktik pendidikan di Indonesia dan di seluruh dunia.

2. Metode

Pada penelitian yang dilakukan ini peneliti akan menggunakan metode *literature review* atau survei *literature*. *Literature review* berupa kerangka kerja yang berkaitan pada hasil temuan yang baru dan temuan yang terdapat sebelumnya untuk mendapatkan tanda yang ada atau tidak terdapatnya pada kemajuan dari hasil sesuatu kajian yang melalui penelitian komprehensif dan hasil interpretasi yang terdiri dari *literature* berhubungan pada topik tertentu yang ada di dalamnya serta menentukan pertanyaan sebagai penelitian dengan mendalami dan menganalisis *literature* yang bersangkutan menggunakan model pendekatan yang sistematis (Sumartiningsih & Prasetyo, 2019). Pada metode pengumpulan data menggunakan cara dokumentasi dari berbagai jurnal ilmiah pada topik pembahasan yang sama. Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Norsintiya, 2020) metode dokumentasi yaitu dengan memperoleh data dari berbagai hal ataupun variabel baik berupa transkrip, majalah, prasasti, notulen rapat, buku, surat kabar agenda, catatan dan lainnya.

Beberapa jenis referensi yang digunakan yaitu jurnal ilmiah, prosiding, buku, artikel ilmiah dari internet. Jenis data yang dapat diperoleh peneliti yaitu bersifat kualitatif. Peneliti memperoleh sumber data dan informasi dari temuan *literature* yang

diperuntukkan menjadi hasil studi dari berbagai *literature* yang telah didapat. Pada penulisan ini peneliti berupaya untuk memiliki keterkaitan satu sama lain dan memiliki kesamaan dengan pembahasan yang telah dikaji. Pencarian data yang dilakukan dengan melalui *Google Scholar*, yang didapatkan pada data tersebut merupakan jurnal yang diuraikan dengan rentang tahun 2018 hingga 2024, mendapatkan 3.840 hasil yang dihasilkan sejumlah tersebut serta dipilih berdasarkan kata kunci, dan dari 3.840 jurnal peneliti mengkaji hanya 5 jurnal. Jurnal tersebut di cari melalui *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci "layanan dengan konseling kelompok untuk meningkatkan diri *self-awareness*".

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil *literature review* yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil yang terdapat pada layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik efektif untuk meningkatkannya. Hasil *literature review* yang telah dilaksanakan mendapatkan tabel dibawah ini:

No	Penulis	Judul	Hasil Temuan
1.	Nani Barorah Nasution (2024)	Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Problem solving</i> Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga	Berdasarkan hasil penganalisis data dan bahasan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sibolga, ditemukan adanya penerapan konseling kelompok dengan teknik pemecahan masalah memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri mengenai. Kesimpulannya, konseling kelompok dengan teknik pemecahan masalah efektif untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap bahaya kecanduan dengan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

			game online diusia remaja pada SMP Negeri 2 Sibolga.
2.	Septiani, Kharisma Nur Asri, Dahlia Novarianing Kadafi, Asroful (2023)	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Socrates</i> Untuk Meningkatkan Self Awareness <i>Peserta didik</i>	Hasil pada temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik <i>Socrates</i> dalam konseling kelompok sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran diri pada peserta didik. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan peserta didik mengenali emosi dan dampaknya, mengidentifikasi sumber daya, kekuatan, dan keterbatasan diri, serta meningkatkan kepercayaan diri, kesadaran diri, dan penguasaan diri.
3.	Andrayani (2022)	Efektivitas Konseling Islam Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Self Awareness <i>Peserta didik</i> Kelas 1 SMP Negeri 2 Bua Ponrang	Berdasar pada hasil penelitian, ditemukan adanya konseling Islam dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkannya kesadaran diri pada peserta didik kelas 1 di SMP Negeri 2 Bua Ponrang. Persentase peningkatan kesadaran diri pada peserta didik dari <i>pretest</i> ke <i>posttest</i> mencapai 88%. Artinya, hipotesis awal ditolak, dan hasil penelitian yang benar menunjukkan peningkatan sebesar 88%. Sisa kesadaran diri dapat ditingkatkan melalui metode lain.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

4.	Maulana Ilyas & Djanah (2022)	Keefektifitas Konseling Rasional Emotif Berperilaku untuk Meningkatkan <i>Self-awareness</i> <i>Peserta didik SMK</i>	Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan inventori kesadaran diri dari setiap peserta konseling. Berdasarkan hasil penelitian, konseling individu dengan menggunakan teknik terapi perilaku rasional emotif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa SMK.
5.	Adhistia, N Kusnadi, K (2023)	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Awareness Andikpas di LPKA Kelas I Palembang	Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, kita mendapat kesimpulan dua poin utama sebagai tujuan penelitian ini. Pertama, menggambarkan tingkat kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) Andikpas di LPKA Kelas I Palembang. Kedua, temuan ini memiliki keefektifan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) Meskipun demikian, terdapat perbedaan tingkat keefektifan antara konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dan konseling kelompok biasa, dengan pendekatan REBT

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

			menunjukkan hasil yang lebih signifikan.
6.	Saepuloh & Asiyah (2022)	Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Peserta didik	Berdasarkan hasil penelitian dalam penerapan konseling kelompok dapat disimpulkan adanya peningkatan dalam kesadaran diri yang ada pada peserta didik <i>before pretest</i> dan <i>after posttest</i> penerapan dalam konseling kelompok.

Berdasar pada hasil kajian yang telah dilakukan, seluruh temuan bertujuan bahwa pemberian pelayanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik, ditunjukkan oleh peningkatan signifikan sebelum dan sesudah layanan diberikan. Metode yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok mencakup beberapa jenis teknik, antara lain teknik pemecahan masalah, teknik *Socrates*, teknik pemodelan, teknik RET (*Rational Emotive Therapy*), teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), dan teknik refleksi. Selain itu, subjek penelitian mencakup peserta didik di SMK, SMA, dan jenjang pendidikan setara lainnya.

Kesadaran diri dapat dibentuk melalui berbagai faktor. Beberapa adalah dengan usaha untuk mengembangkan karakter peserta didik. Hal ini dapat dilakukan dalam lingkungan pendidikan, khususnya di sekolah, yang merupakan tempat efektif untuk melatih dan mengembangkan bukan hanya aspek kognitif, tetapi juga aspek spiritual serta kecerdasan dalam mengelola dan mengontrol perilaku. Peserta didik juga diajarkan untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka dengan kesadaran diri. (Nurul Fatimah & Emilia Azzahra, 2024).

Konseling kelompok adalah salah satu layanan yang dilakukan secara berkelompok yang memiliki tujuan untuk mencari solusi permasalahan yang di rasakan oleh masing masing anggota kelompok. Dalam proses menemukan pemecahan masalah

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

maka sangat dibutuhkan pendapat oleh masing-masing anggota kelompok sehingga layanan konseling kelompok berjalan maksimal (Septdiningtyas, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat secara signifikan meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik. Menurut Suminah dkk. (Imel Destri Ramadhona, 2024) konseling kelompok merupakan sebuah metode konseling yang banyak membantu beberapa jumlah individu untuk diarahkan fungsi kesadarannya secara efektif dalam jangka waktu yang singkat dan menengah.

Meskipun demikian, tidak seluruhnya peserta didik akan memperoleh kesadaran diri yang baik. Beberapa peserta didik mungkin kesulitan dalam mengelola kesadaran diri mereka dengan tepat. Oleh karena itu, sebagai fasilitator, guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan beberapa strategi layanan. Salah satu strategi yang dipergunakan adalah layanan konseling kelompok. Pentingnya strategi layanan konseling ini yaitu untuk melihat adanya peningkatan kesadaran diri yang terdapat pada peserta didik tingkat menengah. Melalui layanan konseling kelompok, peserta didik dapat belajar dari pengalaman mereka sendiri dan pengetahuan mereka, serta mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan fasilitator, yaitu guru bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam lingkungan kelompok yang dipimpin oleh fasilitator atau guru bimbingan dan konseling, peserta didik dapat berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya dan saling mendukung untuk meningkatkan kesadaran diri dengan lebih baik.

Menurut Winkel konseling kelompok bermanfaat karena memupuk hubungan keterkaitan antar anggota kelompok, dengan cara saling memenuhi kebutuhan-kebutuhan penyesuaian diri, diterima oleh anggota kelompok lain, kebutuhan bertukar pikiran, bersama-sama menemukan nilai kehidupan, dan kebutuhan menjadi lebih mandiri (Imtinan, 2023).

Selain itu, layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik mengatasi masalah kesadaran diri yang sedang mereka hadapi. Dalam kelompok, peserta didik akan merasa terbimbing dan dapat berbagi berbagai perasaan mereka yang berkaitan dengan kesadaran diri. Fasilitator atau guru bimbingan dan konseling, serta anggota kelompok

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

lainnya, dapat memberikan dukungan emosional dan strategi dalam pengelolaan emosi yang baik.

Berdasarkan hasil tabel di atas terkait tinjauan pustaka, peneliti menemukan beberapa teknik yang dapat meningkatkan kesadaran diri pada peserta didik tingkat menengah. Teknik atau metode tersebut meliputi teknik pemecahan masalah, teknik Socrates, teknik pemodelan, teknik Terapi Rasional Emotif (RET), teknik Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT), dan teknik refleksi. Pertama, teknik *problem solving* atau yang biasa dikenal sebagai teknik pemecahan masalah merupakan salah satu teknik atau metode pembelajaran dalam Bimbingan dan Konseling yang dilakukan dengan memberikan sebuah topik permasalahan yang disesuaikan dengan bidang studi dan topik pembelajaran konseli, berdasarkan permasalahan yang ada, konseli ditugaskan untuk mencari solusi yang efektif untuk pemecahan masalah tersebut (Rahman, 2024).

Kedua, teknik Socrates mampu membimbing konseli untuk memiliki argumen yang lebih baik dan mendorong berpikir kritis, sehingga diharapkan konseli dapat mencapai hasil yang optimal selama proses layanan konseling berlangsung (Septiani et al., 2023). Ketiga, teknik modeling dikenal juga sebagai peniruan, identifikasi, pembelajaran melalui pengamatan, dan pembelajaran vicarious. Tujuan dari modeling adalah agar seorang anak atau peserta didik diharapkan dapat mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan meniru model yang ditampilkan (Andrayani, 2022).

Keempat, Pendekatan konseling rasional emotif perilaku telah terbukti efisien dalam meredakan berbagai masalah emosional, termasuk kemarahan, kecemasan, kurangnya kesadaran diri, cara mengekspresikan perasaan, dan gangguan emosional lain yang berakar pada pemikiran dan perspektif individu tentang kehidupan. (Maulana Ilyas & Djanah, 2022). Kelima, *rational emotive behavior therapy*, yaitu agar individu dapat merubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional, serta dapat menumbuhkan perasaan, pikiran dan perilaku positif sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri mereka, serta membantu orang mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan diri sendiri (Adhistia et al., 2023). Keenam, teknik refleksi merupakan metode yang diterapkan oleh konselor untuk menanggapi pembicaraan klien dengan mengulang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

atau mencerminkan kembali perasaan, pemikiran, sikap, dan pengalaman yang diutarakan oleh klien. Tujuan dari teknik ini adalah untuk membangun hubungan yang harmonis antara konselor dan klien, serta memberikan kesempatan kepada klien untuk lebih mendalami dirinya dan masalah yang sedang dihadapinya.. (Saepuloh & Asiyah, 2022).

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam membantu peserta didik sekolah menengah mengatasi berbagai masalah terkait kesadaran diri. Peserta didik memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dan merasakan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi isu-isu kesadaran diri mereka. Selain itu, kelompok menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana peserta didik dapat berbagi pengalaman, belajar dari orang lain, dan memperoleh pemahaman baru mengenai kesadaran diri. Interaksi dan refleksi bersama dalam kelompok memungkinkan peserta didik untuk meningkatkan kesadaran diri mereka.

4. Kesimpulan

Layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan *self-awareness* pada peserta didik sekolah menengah. Melalui interaksi dan dinamika kelompok, peserta didik lebih mampu memahami diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, dan potensi yang dimiliki. Berbagai metode yang digunakan dalam konseling kelompok, seperti teknik *problem solving*, teknik *socrates*, teknik modeling, teknik RET, teknik REBT dan teknik refleksi, berkontribusi pada proses pemahaman diri. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan oleh kelompok menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, memotivasi peserta didik untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah pribadi mereka.

Peran konselor sangat penting dalam keberhasilan program ini, karena konselor yang terampil dapat memfasilitasi diskusi kelompok secara efektif dan menciptakan suasana positif. Meskipun demikian, ada beberapa keterbatasan dalam penerapan konseling kelompok, seperti kebutuhan akan konselor terlatih dan ketersediaan waktu. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan pelatihan berkelanjutan bagi konselor dan mengintegrasikan program konseling dalam kurikulum sekolah untuk hasil yang lebih

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

optimal. Secara keseluruhan, konseling kelompok memberikan manfaat jangka panjang dalam perkembangan pribadi dan akademik peserta didik.

Ucapan Terimakasih

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang berperan dalam penulisan artikel ini. Terima kasih khususnya kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah membagikan pengetahuan, pengalaman, serta dukungannya selama berlangsungnya seminar nasional BK. Saya juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah membantu mencari informasi yang diperlukan untuk penyusunan artikel ini.

Tanpa kontribusi dan kolaborasi dari semua pihak, artikel ini tidak akan menjadi artikel yang baik. saya berharap bahwa informasi yang disajikan dalam artikel ini bermanfaat bagi semua pembaca dalam mengembangkan pendidikan yang berkualitas dan lingkungan belajar yang positif. Terima kasih atas dukungannya.

Daftar Pustaka

- Adhistia, N., Kusnadi, K., & ... (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Awareness Andikpas di LPKA Kelas I Palembang. *Journal of Society ...*, 1(3), 321–327. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/310>
- Alfarisy, S. S. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia di SMAN 1 Waled. *Yogyakarta: Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2024, 1(April), 12–51.
- Andrayani. (2022). *Efektivitas Konseling Islam Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Self Awareness Peserta didik Kelas 1 SMP Negeri 2 Bua Ponrang*. 1–129.
- Ansar, W. (2024). *Workshop Self Awareness Untuk Meningkatkan Personal Growth Peserta didik MAN 2 Kota Makassar*. 2, 271–275.
- Imel Destri Ramadhona. (2024). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Palembang*. 5(3), 248–253.
- Imtinan, S. (2023). Keefektifan Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kelompok

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- untuk Mengurangi Burnout Akademik *Peserta didik*. Yogyakarta: *Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2023, 18.
- Maulana Ilyas, J., & Djanah, M. (2022). Keefektifitas Konseling Rasional Emotif Berperilaku untuk Meningkatkan Self-Awareness *Peserta didik* SMK. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 05(02), 41–51.
<http://ejournal.undar.or.id/index.php/thalaba>
- Nani Barorah Nasution, Y. R. C. S. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 67–78.
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Norsintiya, K. I. (2020). KESIAPAN GURU DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI SMA NEGERI 1 RENGAT. *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management*, 1–14.
- Nurul Fatimah, A., & Emilia Azzahra, S. (2024). Meningkatkan Self-Awareness *Peserta didik* SMP Melalui Bimbingan Konseling Islami Dengan Metode Client-Centered. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 254–261.
<https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.595>
- Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Remaja Madya: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i2.46145>
- Rahman, R. (2024). Keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada *peserta didik* kelas VII SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan*, 2024, 12(2004), 6–25.
- Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri *Peserta didik*. *Gema Wiralodra*, 13(1), 64–71. <https://doi.org/10.31943/gw.v13i1.241>
- Septdiningtyas, D. P. (2024). *Keefektifan konseling kelompok dengan teknik reinforcement positif untuk meningkatkan perilaku asertif dalam berkomunikasi peserta didik mts mu'alimaat yogyakarta*. 3, 1–23.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Septiani, K. N., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Socrates Untuk Meningkatkan Self Awareness Peserta didik. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 2(2), 43–47. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/4182/3164>
- Sumartiningsih, M. S., & Prasetyo, Y. E. (2019). A Literature Review: Pengaruh Cognitive Therapy Terhadap Post Traumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan pada Anak. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), 167–176. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.17429>