

Menakar Efektivitas Konseling Individual dan Kelompok: Implikasi bagi Praktik Bimbingan dan Konseling

Adhelia Caroline Sufiandi¹, Amelia Fauzziyah Soviana², Dieni Nur Ilmi Fauziah Rakhmadiana³, Rizky Rahmadhani⁴, Syifa'ul Ummah Salsabila Putri Malinda⁵, Amelia Elisabeth Christiana⁶

Universitas Negeri Surabaya

Email: adhelia.23238@mhs.unesa.ac.id¹, amelia.23009@mhs.unesa.ac.id², deni.23326@mhs.unesa.ac.id³, rizky.23013@mhs.unesa.ac.id⁴, syifa.23107@mhs.unesa.ac.id⁵, elisabetchristiana@unesa.ac.id⁶

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 26-12-2024

Direvisi: 26-01-2025

Disetujui: 26-01-2025

Dipublikasikan: 26-01-2025

Keyword:

Konseling individual;

Konseling kelompok;

Efektivitas strategi

bimbingan;

Kesejahteraan psikologis.

Abstract

This research discusses face-to-face counseling services, both individually and in groups, as a strategic approach to support individual personal, social and academic development. Individual counseling provides personalized attention to address clients' specific problems, while group counseling utilizes social dynamics to create shared learning and improve interpersonal skills. This study uses a qualitative approach with descriptive analysis methods to compare the effectiveness of these two types of services based on literature and empirical findings. The results of the analysis show that individual counseling is more effective in dealing with personal and deep-seated problems, while group counseling is superior in building social support and improving participants' social and emotional skills. In addition, these two approaches have integration that can be optimized in guidance and counseling practices to improve individual psychological well-being. The implications of this research highlight the importance of selecting a counseling approach that suits the client's needs and characteristics in order to achieve optimal results.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i2.14165>

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu penting dalam masyarakat modern, terutama di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks. Layanan bimbingan dan konseling memainkan peran krusial dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier. Dalam implementasinya, layanan ini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, termasuk konseling. Dalam beberapa tahun terakhir, pandemi COVID-19 telah mendorong pergeseran pelaksanaan konseling secara virtual untuk menjangkau klien dalam berbagai kondisi dan keterbatasan. Namun, meskipun teknologi telah memungkinkan penyelenggaraan konseling secara daring, layanan tatap muka tetap dianggap sebagai metode yang paling efektif dalam membangun hubungan terapeutik yang mendalam serta memberikan intervensi yang lebih personal dan mendalam.

Berdasarkan jumlah partisipan, layanan konseling tatap muka dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu konseling individu dan konseling kelompok. Kedua pendekatan ini memiliki karakteristik, prosedur, serta manfaat yang berbeda, sehingga pemilihan metode yang tepat harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien. Konseling individu merupakan proses bantuan yang diberikan secara langsung antara konselor dan klien dalam suasana yang privat. Hubungan yang dibangun dalam konseling individu memungkinkan klien untuk mengeksplorasi masalah pribadi secara mendalam, baik dalam aspek emosional, kognitif, maupun perilaku. Pendekatan ini sangat cocok untuk menangani permasalahan spesifik yang membutuhkan perhatian khusus dan solusi yang terfokus. Selain itu, konseling individu memberikan peluang bagi konselor untuk membantu klien memahami dirinya, lingkungannya, serta langkah-langkah yang perlu diambil dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

Sebaliknya, konseling kelompok melibatkan beberapa individu dalam suatu kelompok yang dipandu oleh seorang konselor. Pendekatan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan suasana kolaboratif, di mana para peserta dapat berbagi pengalaman, belajar dari perspektif orang lain, serta memberikan dan menerima dukungan sosial. Interaksi antaranggota dalam konseling kelompok menjadi komponen utama yang mendorong perubahan positif, khususnya dalam pengembangan keterampilan sosial dan peningkatan kesadaran diri. Konseling kelompok sering kali digunakan untuk menangani masalah yang bersifat umum atau berkaitan dengan aspek interpersonal, seperti manajemen stres, kecemasan sosial, atau peningkatan keterampilan komunikasi.

Dengan perbedaan tujuan dan pelaksanaannya, konseling individu dan kelompok memiliki keunggulan masing-masing dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik individu. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai kedua pendekatan ini menjadi penting untuk memastikan implementasi layanan konseling yang efektif dan tepat sasaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kedua pendekatan konseling ini dengan meninjau definisi, tujuan, prosedur, manfaat, serta perbedaan di antara keduanya. Kajian dilakukan melalui metode studi pustaka dengan mengacu pada sumber-sumber relevan yang membahas konsep dan implementasi konseling individu dan kelompok. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas layanan konseling serta memberikan wawasan bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam memilih pendekatan yang paling sesuai dengan kebutuhan klien. Selain itu, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di berbagai konteks pendidikan dan masyarakat secara lebih luas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) untuk menganalisis konsep, implementasi, serta efektivitas layanan konseling individu dan kelompok dalam mendukung pengembangan pribadi, sosial, dan akademik individu. Studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk buku, jurnal akademik, prosiding konferensi, dan laporan penelitian yang membahas topik terkait secara mendalam (Zed, 2008).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui proses telaah literatur dari sumber-sumber yang kredibel, terutama dari jurnal bereputasi nasional dan internasional yang terindeks dalam database seperti Scopus, Web of Science, dan SINTA. Artikel dan buku yang dianalisis difokuskan pada studi empiris dan teoritis yang membahas layanan konseling individu dan kelompok, baik dalam konteks pendidikan, sosial, maupun klinis (Creswell & Creswell, 2018).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Peneliti mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis berbagai temuan dari studi sebelumnya untuk memahami karakteristik, prosedur, serta manfaat dari kedua pendekatan konseling tersebut. Perbandingan dilakukan berdasarkan aspek utama seperti efektivitas dalam menangani permasalahan klien, dampak psikologis, serta keterpaduan kedua pendekatan dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Patton, 2015).

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas kajian ini, sumber yang digunakan telah melalui proses seleksi berdasarkan kredibilitas penerbit, jumlah sitasi, serta relevansi terhadap topik yang dikaji. Selain itu, teknik triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian guna memperoleh kesimpulan yang lebih komprehensif dan objektif (Lincoln & Guba, 1985).

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam pemilihan strategi yang paling sesuai dengan kebutuhan klien. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi praktisi, akademisi, serta pembuat kebijakan dalam merancang dan mengimplementasikan layanan konseling yang lebih efektif dan berbasis bukti (Corey, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah proses interaktif antara klien yang menghadapi masalah dengan konselor profesional untuk membantu menyelesaikan permasalahan pribadi, sosial, karir, atau akademik. Layanan ini memungkinkan peserta didik atau klien mendapatkan bantuan langsung dalam sesi tatap muka guna memperoleh pemahaman diri yang lebih baik serta solusi yang tepat. Konseling individual menjadi

inti dari layanan bimbingan secara keseluruhan, dengan prinsip dasar yang harus dikuasai oleh konselor agar prosesnya efektif (Hellen, 2005; Hollipah, 2011).

Fungsi utama konseling individu mencakup pemahaman, pengentasan, pengembangan, pencegahan, dan advokasi. Fungsi pemahaman membantu klien mengenali diri sendiri dan lingkungannya, sementara fungsi pengentasan berfokus pada integrasi dan penyelesaian masalah. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan bertujuan mengoptimalkan potensi klien, sedangkan fungsi pencegahan membantu individu menghindari permasalahan psikologis. Fungsi advokasi memberikan dukungan bagi klien yang mengalami ketidakadilan atau konflik (Prayitno & Amti, 2004).

Asas-asas dalam layanan konseling individu meliputi kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan Tut Wuri Handayani. Asas-asas ini bertujuan memperlancar proses konseling serta mempererat hubungan konselor dan klien (Prayitno & Amti, 2004).

Dalam pendekatan sosial-kognitif, Albert Bandura menekankan bahwa individu memiliki kendali terhadap perilakunya melalui interaksi dengan lingkungan. Sementara itu, pendekatan kognitif-behavioral yang dikembangkan oleh Meichenbaum menggarisbawahi pentingnya perubahan pikiran dan perasaan dalam proses konseling. Teknik yang digunakan dalam konseling individu mencakup empati, dorongan minimal, pengarahan, dan pemberian nasihat guna membantu klien dalam memahami dan menyelesaikan masalah mereka.

Proses konseling individu terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap awal mencakup membangun hubungan, memperjelas masalah, melakukan penaksiran, dan menyepakati perjanjian konseling. Tahap inti melibatkan eksplorasi masalah, penilaian kembali, pengembangan teknik konseling, dan pelaksanaan sesuai kontrak. Tahap akhir meliputi kesimpulan, penyusunan rencana tindakan, evaluasi, serta kemungkinan pertemuan lanjutan jika diperlukan (Prayitno & Eрман Amti, 2004).

Analisis Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, dan karier (Prayitno, 1997). Corey (2012) menekankan bahwa layanan ini berfokus pada komunikasi interpersonal dan interaksi yang bersifat preventif maupun kuratif. Konseling kelompok bertujuan membantu anggota memahami diri sendiri, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta mengembangkan kemandirian dalam kehidupan sosial (Winkel & Hastuti, 2004).

Asas-asas yang mendukung efektivitas konseling kelompok mencakup kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kekinian. Kerahasiaan menjaga informasi pribadi klien, sementara kesukarelaan memastikan

partisipasi tanpa paksaan. Keterbukaan memungkinkan ekspresi diri yang lebih jujur, dan asas kegiatan mendorong keaktifan klien dalam mencapai tujuan bimbingan. Kenormatifan memastikan penghormatan terhadap pendapat anggota lain, sedangkan asas kekinian menekankan pembahasan masalah yang relevan dengan kondisi saat ini (Prayitno, 2004).

Melalui konseling kelompok, individu dapat mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta membangun kemampuan mengatur dan mengarahkan kehidupan mereka secara lebih mandiri. Layanan ini juga membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan fase kehidupan mereka.

Prayitno (2004) mengemukakan bahwa proses konseling kelompok terdiri atas empat tahap: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun orientasi dan eksplorasi untuk menciptakan kepercayaan dalam kelompok, melalui penerimaan terbuka, doa, penjelasan konsep dan tujuan konseling, serta asas-asas konseling kelompok. Tahap peralihan berfokus pada membangun kepercayaan dan kesiapan anggota dengan klarifikasi kegiatan, tanya jawab, serta contoh masalah pribadi yang dapat dibahas. Tahap kegiatan mencakup eksplorasi permasalahan, pembahasan mendalam, dan selingan untuk mengatasi kebosanan. Tahap pengakhiran ditandai dengan refleksi anggota terhadap perkembangan diri, kesan, serta rencana tindak lanjut.

Dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam membentuk dan mengelola kelompok, menilai hasil layanan, serta menindaklanjuti proses konseling. Anggota kelompok memiliki peran aktif dalam mendengar, berpikir, menganalisis, berempati, serta berpartisipasi dalam dinamika kelompok dan menjaga kesadaran bersama.

Teknik yang diterapkan dalam konseling kelompok mencakup teknik umum yang mengembangkan dinamika kelompok, seperti komunikasi multiarah, pemberian rangsangan diskusi, dorongan aktivitas anggota, serta pelatihan pola tingkah laku baru. Teknik permainan kelompok juga digunakan untuk menciptakan suasana rileks dan meningkatkan keakraban.

Konseling individual dan kelompok memiliki persamaan dalam tujuan membantu konseli memahami dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri, serta mempertahankan suasana penerimaan. Namun, terdapat perbedaan signifikan antara keduanya. Konseling kelompok memungkinkan hubungan interpersonal yang lebih luas, tanggung jawab bersama, fokus pada kondisi saat ini, serta kesempatan untuk reality testing dalam kelompok. Dalam konseling individual, konseli lebih bergantung pada konselor, dengan perubahan tingkah laku yang lebih banyak didasarkan pada insight pribadi.

Gazda (1999) menyoroti perbedaan lain antara konseling individual dan kelompok, termasuk hubungan interpersonal, tanggung jawab, pusat perhatian, reality testing, insight, suasana kelompok, serta jumlah konseli yang dapat dibantu. Konseling kelompok memberikan peluang bagi konseli untuk saling mendukung dan membangun keterampilan sosial dalam suasana yang lebih dinamis dibandingkan dengan konseling individual.

Simpulan

Layanan konseling individu dan kelompok memiliki peran yang saling melengkapi dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier individu. Konseling individu memberikan perhatian yang terfokus untuk membantu klien menyelesaikan permasalahan spesifik melalui pendekatan personal. Sebaliknya, konseling kelompok memanfaatkan dinamika sosial untuk menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan mendukung. Kedua pendekatan ini, jika diterapkan secara tepat, mampu memberikan solusi yang efektif dan komprehensif sesuai kebutuhan klien. Pendekatan yang tepat serta kerjasama antara konselor, klien, dan pihak terkait akan menghasilkan dampak positif yang signifikan dalam proses pengembangan diri dan penyelesaian masalah.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth edition. USA: Brooks/Cole Thompson.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hellen, K. (2005). *Teori konseling dan psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Hollipah, H. (2011). *Peningkatan kualitas konseling dalam pendidikan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurnanto, M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Mawarni, S. P. (2023). *KONSELING INDIVIDU PADA PECANDU NAPZA (STUDI DI YAYASAN KIPAS BENGKULU)* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Penerbit Erlangga.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Prayitno, (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, "Layanan L6-L7". (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Negeri Padang, 2004) 15.

- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*. Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA.
- Prayitno. 2004. *Layanan L.1-L.9*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2009. h.183.
- Trisnowati, E. (2024). *Implementasi Teori Konseling Individual*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), hlm. 30-36.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.