



## Efektivitas Konseling Kelompok Sebagai Intervensi Psikologis untuk Mereduksi Resiliensi pada Generasi Z

Dwi Septia Ningsih<sup>1\*</sup>, Lidiana Rahayu Ningsih<sup>2</sup>, Della Dornauli Simanjuntak<sup>3</sup>, Tria Yunita<sup>4</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>5</sup>  
<sup>1-5</sup> Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Palembang-Prabumulih No. KM. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

Korespondensi penulis: [dwiseptya2315@gmail.com](mailto:dwiseptya2315@gmail.com) \*

**Abstract.** *This study aims to prove the effectiveness of group counseling services in increasing resilience in generation z. The method used was a literature study of 24 previous studies. The results showed that group counseling is effective in increasing resilience, especially in preparing and helping generation z face all kinds of challenges and competition in the era of the industrial revolution 5.0. The effectiveness of the service is influenced by group dynamics, the implementation of the counseling stages, and barriers such as shyness, anxiety, and time constraints. Various techniques have been used in group counseling, such as reality group counseling, assertive training, ego approach with self-management techniques, solution-focused brief counseling (SFBC), cognitive restructuring, and solution-focused brief therapy. It is concluded that group counseling services play a significant role in increasing generation z resilience if implemented with appropriate techniques and the right approach.*

**Keywords:** *Resiliency, Generation Z, Group Counseling, Intervention, Psychological*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada generasi z. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap 24 penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi, khususnya dalam mempersiapkan dan membantu generasi z menghadapi segala macam tantangan serta persaingan di era revolusi industri 5.0. Keefektifan layanan dipengaruhi oleh dinamika kelompok, keterlaksanaan tahapan konseling, serta hambatan seperti rasa malu, kecemasan, dan keterbatasan waktu. Berbagai teknik telah digunakan dalam konseling kelompok, seperti konseling kelompok realitas, assertive training, pendekatan ego dengan teknik self-management, solution-focused brief counseling (SFBC), cognitive restructuring, dan solution-focused brief therapy. Disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi generasi z jika dilaksanakan dengan teknik yang sesuai dan pendekatan yang tepat.

**Kata kunci:** Generasi Z, Intervensi, Konseling Kelompok, Psikologis, Resiliensi

### 1. LATAR BELAKANG

Generasi Z dikenal sebagai generasi dengan tingkat ketahanan diri yang rendah terhadap permasalahan mental. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *American Psychological Association* (APA) kondisi pasca pandemi, iklim yang berubah-ubah, dan permasalahan ekonomi menjadi faktor penyebab terbesar rendahnya kesehatan mental generasi z dengan angka 75%. Selain itu, isu-isu yang beredar juga memiliki dampak terhadap kondisi generasi z sebesar 57%, disusul kasus pelecehan dan kekerasan sebesar 53%, serta faktor kemiskinan sebesar 27% (Halifah & Yanti, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa generasi z saat ini tengah menghadapi adanya tekanan multidimensi yang sangat memengaruhi kondisi mental mereka.

Rendahnya angka kesehatan mental generasi z sebagai generasi yang lahir antara tahun 1995 sampai tahun 2012 ini menjadi sorotan karena jumlah populasinya yang dominan di berbagai sektor (Safitri & Rezza, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sholihah et al. (2025) terhadap generasi z yang berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP), Firmansyah et al. (2025) yang meneliti generasi z di Sekolah Menengah Atas (SMA), Puspitasari et al. (2025) pada generasi z di Perguruan Tinggi, dan Fachry et al. (2024) yang melakukan penelitian pada generasi z yang saat ini baru memasuki dunia kerja. Data ini diperkuat dengan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan bahwa generasi z merupakan generasi yang mendominasi Indonesia dengan total 72 juta jiwa dari 270 juta jiwa total keseluruhan penduduk Indonesia (bps.go.id, 2020). Dari data-data yang telah disebutkan di atas diketahui bahwa hampir seluruh sektor pendidikan dan pekerjaan di Indonesia telah terdominasi oleh generasi z.

Generasi z sebagai seorang pelajar dan tenaga kerja memiliki tantangan yang cukup besar dalam usaha menghadapi dan menyesuaikan diri di era industri 5.0. Salah satu tantangan dalam era industri 5.0 ini adalah bagaimana setiap orang mampu bersaing secara global dengan mesin cerdas seperti *Artificial Intelligence (AI)*, *Internet of Things (IoT)* (Putra et al., 2024). Dengan munculnya berbagai inovasi tersebut, terjadilah suatu persaingan antara manusia dengan mesin cerdas sebagai dampak otomatisasi yang ditawarkan. Lebih dari itu, manusia dapat menjadi ketergantungan pada teknologi yang berpengaruh terhadap rendahnya kemampuan dalam pemahaman dan bernalar kritis (Pratiwi & Yunus, 2025).

Namun pada faktanya, persaingan ketat antara manusia dengan mesin cerdas tersebut tidak diimbangi dengan ketahanan diri (resiliensi) individu yang baik sehingga menjadi permasalahan besar saat ini. Oleh karena itu, artikel ini memanfaatkan dua puluh empat penelitian sebelumnya untuk melihat secara keseluruhan *impact* yang dihasilkan dalam meningkatkan resiliensi khususnya pada generasi z. Hasil penelitian ini akan membantu guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam menunjang efektivitas pertimbangan, pengambilan, dan pelaksanaan program layanan.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Resiliensi sebagai kemampuan dasar harus dimiliki seseorang agar dapat menghadapi segala persaingan yang ada di era revolusi industri 5.0. Resiliensi adalah kemampuan adaptabilitas seseorang dalam mengatasi tekanan, hambatan, dan permasalahan yang ditemui (Azizah et al., 2025). Menurut Setyawan (2024) resiliensi meliputi kemampuan untuk mampu bertahan, bangkit dari keterpurukan, dan melakukan adaptasi terhadap segala tantangan

kehidupan sehingga membentuk suatu identitas diri yang positif. Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang melibatkan tiga aspek utama, yaitu ketahanan, adaptabilitas, dan kemampuan untuk bangkit dari permasalahan sehingga tidak menciptakan tekanan dan hambatan yang akan merugikan kehidupan individu sekarang dan di masa depan.

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi bagaimana tingkat resiliensi seseorang. Faktor yang dimaksud terdiri atas faktor internal yang berasal dari proses kognitif, afektif, dan psikomotorik individu itu sendiri serta faktor eksternal yang dipicu dari luar atau lingkungan individu. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi meliputi kecerdasan emosi, strategi coping, *self-esteem*, optimisme, *self-efficacy*, dan religiusitas sebagai faktor yang utama dan paling berpengaruh. Adapun faktor eksternal seperti dukungan dan pengaruh dari keluarga, teman sebaya, serta komunitas menjadi faktor pendukung yang memperkuat bagaimana resiliensi individu (Auliya & Eva, 2025).

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi resiliensi adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang dilakukan dalam format kelompok berjumlah 5-10 orang untuk membahas dan mengentaskan masalah dari salah satu permasalahan anggota kelompok yang dianggap paling *urgent* dengan melibatkan dinamika kelompok (Prayitno & Amti, 2009). Menurut Yandri et al. (2022) dalam proses konseling kelompok, setiap anggota tidak hanya menerima bantuan dalam hal psikologis mereka saja, tetapi diharapkan dapat saling memberikan bantuan dan membina hubungan yang baik antar anggota kelompok.

Konseling dalam format kelompok terbukti efektif dan efisien dalam mengatasi kendala yang berasal dari sumber daya waktu (Takaeb et al., 2023). Selain itu, konseling dengan format ini juga memiliki keunggulan dalam meningkatkan kepercayaan diri anggota kelompok (Wardani & Trisnani, 2025). Dengan memanfaatkan format konseling kelompok ini, anggota kelompok yang masalahnya belum sempat dibahas pada pertemuan diharapkan setidaknya dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi, bersosialisasi, dan mampu mengambil *insight* yang bisa dipakai dari proses diskusi untuk mengentaskan permasalahan lain yang dihadapinya.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan pendekatan penelitian yang dikenal sebagai *Systematic Literature Review* (SLR). Kitchenham (2007) menyebutkan bahwa *Systematic Literature Review* merupakan metode penelitian dengan melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis dari

hasil penelitian yang berkaitan sesuai dengan apa yang menjadi fokus perhatian di dalam penelitian. SLR digunakan untuk mengetahui pemecahan atau solusi terhadap suatu permasalahan yang sedang diteliti dengan mengidentifikasi perspektif berbeda yang telah ditemukan sebelumnya (Habibi & Manurung, 2023). Harahap & Hasibuan (2025) juga menyebutkan bahwa penelitian dengan metode ini menawarkan kebaruan dalam bidang penelitian tertentu dan dapat menunjukkan eksistensi keaslian penelitian tanpa membedakan antara ilmu murni dan terapan sebagai karakteristik keilmuan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dua puluh empat hasil penelitian yang telah dikaji dari berbagai literatur pada 5 tahun terakhir, disajikan dalam tabel dibawah ini.

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sample	Metodologi	Tujuan	Hasil
1	Amelia Masdelina, Arifin Nur Budiono, dan Fakhruddin Mutakin (2023)	4 siswa SMK IBU Pakusari jurusan MM	Metode kuantitatif dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Melakukan pemeriksaan terhadap penggunaan metode restrukturisasi dengan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa	Layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui restrukturisasi kognitif
2	Hengki Satrianta, Anna Rufaidah, Afiatin	Sample terdiri atas beberapa narasumber yaitu kepala	Pendekatan kualitatif dengan wawancara, pengamatan,	Untuk mengetahui upaya yang dapat diambil oleh guru BK	Penelitian ini menunjukkan adanya tindakan efektif yang dapat diambil oleh guru

	Nisa, dan Sabrina Dachmiati (2021)	sekolah, wakil kepala sekolah, guru BK (2 orang), siswa (2 orang) di SMK Swasta AI wahyu	dan pengumpulan data	dalam proses pembelajaran jarak jauh dalam usaha meningkatkan resiliensi akademik siswa	BK dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa selama proses pembelajaran jarak jauh salah satunya dengan pengimplementasian layanan konseling kelompok
3	Juliani Lombu, Andreas Rian Nugroho, dan Ronny Gunawan (2023)	9 siswa di SMA Angkasa 1	Pendekatan kuantitatif dengan metode <i>pre-eksperimental</i>	Untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok melalui pendekatan <i>solution-focused brief therapy</i> dalam usaha meningkatkan resiliensi siswa	Adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok membuktikan keefektifan layanan tersebut dalam meningkatkan ketahanan siswa
4	Dewinta Ayu Pratiwi dan Cindy Asli Pravesti (2022)	10 siswa yang berada pada kelas X di SMA Sejahtera Surabaya	Pendekatan kuantitatif dengan metode <i>quasi experimental design</i>	Untuk meningkatkan pemahaman terhadap layanan konseling	Adanya peningkatan pada angka resiliensi akademik siswa setelah pemberian layanan konseling

				kelompok menggunakan <i>soulution-focused brief therapy</i> terhadap pengaruh pendekatan tersebut pada angka resiliensi siswa di sekolah	kelompok menggunakan <i>solution-focused brief therapy</i>
5	Suci Wulan Dari, Sofyan Abdi, dan Amir Erwin (2022)	69 orang siswa SMP N 1 Cikarang Utara yang tergabung pada ekstrakurikuler PMR	Pendekatan kuantitatif dengan pengimplementasian <i>metode quasi eksperimental tipe nonequivalent control group design</i>	Untuk meningkatkan angka resiliensi siswa dengan rentang fokus penelitian pada masa pandemi	Ditemukan adanya perubahan terhadap perilaku siswa yang dapat meningkatkan angka resiliensi, namun pengaruh yang diberikan kurang efektif
6	Ridha Habibah, Pipih Muhopilah, Alya Aulia Nur Muhammad, dan Eva	Mahasiswa di Universitas YPIB Majalengka	Pendekatan <i>cognitive restructuring</i> dengan metode ceramah, bermain peran, <i>focus group</i>	Untuk mengetahui macam strategi layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa	<i>Impact counseling</i> dalam bentuk konseling kelompok terbukti dapat menjadi pilihan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan untuk

	Rahmawati (2024)		<i>discussion</i> (FGD) dan refleksi	dilakukan dalam usaha meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa	meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa
7	Febriace, Masril, dan Irman (2023)	9 Siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat yang menghadapi masalah merasa tidak nyaman dan bosan baik di asrama maupun di sekolah	Penelitian dan pengembang- an (R&D) mengikuti model yang dirumuskan oleh Borg dan Gall	Menciptakan model pengembang- an hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk memperkuat ketahanan diri siswa	Model konseling kelompok realitas dikembangkan secara jelas dan dinilai layak untuk meningkatkan resiliensi siswa Adem 3T
8	Lely Wahyu Diana dan Muwakhida h (2021)	65 siswa kelas VII di SMP Islam Al Amal Surabaya	Pendekatan metode <i>pre- experiment design</i> dengan mengguna- kan <i>one group pretest dan posttest design</i>	Untuk meningkat- kan resiliensi siswa melalui konseling kelompok di SMP Islam Al Amal Surabaya	Layanan konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di SMP Islam Al Amal Surabaya
9	Siti Khofifah (2022)	161 siswa kelas XI SMA	Penelitian kuantitatif dengan jenis	Untuk mengetahui apakah ada	Pendekatan konseling kelompok realitas

		Institut Indonesia Semarang	penelitian <i>true experimental design</i>	pengaruh dari konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga <i>broken home</i>	dapat meningkatkan resiliensi siswa yang dibuktikan dengan perilaku siswa yang sudah bisa memaafkan orang tua nya, mulai berani untuk presentasi di kelas, atau membagi waktu antara belajar dan bermain
10	Yunita Anggraini, Arifin Nur Budiono, dan Fakhrudin Mutakin (2024)	6 siswa di kelas IX SMP Negeri 2 Silo	Penelitian kualitatif dengan mengguna- kan metode PTBK	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan resiliensi akademik siswa yang mengguna- kan teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam layanan konseling kelompok di SMP Negeri 2 Silo	Metode restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa yang digunakan dalam layanan konseling kelompok yang dilakukan melalui 2 sesi

11	Ayu Kurnia Pratiwi dan Fitniwillis (2023)	83 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 UHAMKA	Pre-eksperimental one grup pre-test dan post-test design. Instrumen penelitian menggunakan angket Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)	Untuk mengetahui pengaruh <i>solution focused brief counseling</i> terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021	Dengan teknik SFBC dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa. Ditunjukkan dengan hasil awal (pre-test) termasuk ke dalam kategori rendah dan sedang, namun setelah dilakukan perlakuan (post-test) terdapat hasil peningkatan menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Mahasiswa juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan perencanaan untuk meningkatkan resiliensi akademik.
12	Indri Astuti, Emmy Haryati, dan Amalia	80 mahasiswa Bimbingan dan	Menggunakan data analisis dengan	Untuk mengembangkan model resiliensi	Resiliensi akademik dapat ditingkatkan dengan model 4D

	Atika (2022)	Konseling Universitas Tanjungpur a	persentase hasil inventori serta wawancara dengan deskripsi kualitatif	akademik dengan menggunaka n konseling kelompok	dalam konseling kelompok
13	Hasanah, Muhammad Asrori, dan Halida (2024)	7 siswa yang memiliki tingkat resiliensi terendah kelas X MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Sungai Kakap	Metode <i>Pre- Eksperimen tial Design</i>	Untuk menguji efektivitas konseling kelompok menggunaka n teknik <i>self- management</i> untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap	Konseling kelompok dengan teknik <i>self- management</i> efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Kakap
14	Dinda Destian Dwi Saputri dan Mochamad Nursalim (2025)	34 siswa SMK Labschool Unesa 1 Surabaya	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>eksperimen one group pretest- posttest,</i>	Untuk menguji apakah konseling kelompok menggunaka n teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam	Konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa

				meningkatkan ketahanan akademis peserta didik	
15	Amalia Anjani Purba dan Ade Chita Putri Harahap (2023)	17 mahasiswa semester tujuh di UIN-SU dengan tingkat resiliensi akademik rendah	Kuantitatif eksperimental 1	Untuk mengembangkan resiliensi akademik di kalangan mahasiswa	Layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa semester 7 BKPI (Bimbingan Konseling Pendidikan Islam)
16	Handika Mulya Nurdestama, Elia Flurentin, dan, M. Ramli (2021)	Siswa SMP Islam Ma'arif 02 Kota Malang	Metode desain Research and Development	Untuk mengembangkan panduan layanan konseling kelompok berbasis petualangan untuk meningkatkan resiliensi siswa	Konseling kelompok berbasis petualangan memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa
17	Putri Pusvitasari, Hesty	8 siswa SMA	Metode Solution Focused	Untuk membantu siswa dalam	Konseling kelompok berbasis Solution

	Yuliasari (2024)	Negeri 1 Ngaglik	Brief Counselling (SFBC)	meningkatkan resiliensi akademik melalui konseling kelompok berbasis Solution Focused Brief Counselling (SFBC)	Focused Brief Counselling (SFBC) mampu meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngaglik
18	Ichwanul Mustakim (2023)	32 siswa SMP kelas VIII sebagai responden dengan mengambil 8 siswa di antaranya sebagai sample	Pendekatan kuantitatif pre-experimental design melalui one-group pre-test post-test design	Untuk menguji keefektifan konseling Model KIPAS dengan Teknik Self Manajement untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa	Konseling kelompok model KIPAS dengan teknik Self-Management efektif meningkatkan ketahanan akademik siswa, terlihat dari peningkatan disiplin, ketekunan, dan perencanaan masa depan
19	Dwi Ningsih dan Muwakhidah (2021)	5 siswa kelas 8 SMP Islam Al Amal Surabaya	Penelitian kuantitatif teknik Pra-Eksperimen One Grup Pre-Test dan	Mengetahui efektivitas konseling kelompok pendekatan realita untuk	Konseling kelompok pendekatan realita tidak signifikan dalam meningkatkan

			Post-Test Design	meningkatkan sikap resiliensi siswa SMP Islam Al Amal Surabaya	sikap resiliensi siswa SMP Islam Al Amal
20	Mahmudha Dewi Edmawati (2021)	10 generasi Z dengan rentang usia 15-20 tahun di daerah Jawa	Menggunakan skala resiliensi dan wawancara dengan pendekatan kuantitatif <i>pre-experimental design</i>	Untuk meningkatkan angka resiliensi pada generasi Z dengan memanfaatkan kearifan lokal tembang macapat sinom melalui layanan konseling kelompok	Adanya keefektifan peningkatan resiliensi dengan memanfaatkan kearifan lokal tembang macapat sinom melalui serangkaian tahap pada layanan konseling kelompok
21	Nurhasanah Pardede dan Siti Novrija Dalimunthe (2020)	20 siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan	Menggunakan pendekatan kuantitatif teknik <i>true experimental design</i>	Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam peningkatan resiliensi siswa di SMP Muhammadiyah	Layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMP Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan

				yah 29 Padangsidim puan	pada Tahun Ajaran 2015-2016
22	Aniek Wirastania dan Dimas Ardika Miftah Farid (2021)	6 mahasiswa UNIPA	Pendekatan kuantitatif quasi eskperimen	Untuk mengetahui pengaruh konseling realitas terhadap peningkatan ketahanan diri pada mahasiswa UNIPA Surabaya	Untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa UNIPA Surabaya dapat dimaksimalkan dengan menggunakan konseling realitas dalam format konseling kelompok
23	Wilda Hafiva, Yusri, dan Wedra Aprison (2020)	10 siswa SMAN 2 Padang Panjang	Kuantitatif eksperimen	Mengukur peningkatan ketahanan diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan ego	Dengan menggunakan pendekatan ego yang dimana ego sendiri muncul sebagai suatu pola yang menjadi dasar pengambilan keputusan terbukti dapat menjadi alternatif yang bisa digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa meningkatkan

					resiliensi diri yang rendah
24	Nani Maharani, dan Unhaluddin Kurniawan (2023)	10 siswa SMA Negeri 3 Baubabu yang memiliki ketahanan diri rendah	Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian <i>preeksperimental</i> yang menggunakan model <i>one group pretest-posttest</i>	Menilai efektivitas konseling kelompok yang menggunakan teknik <i>assertive training</i> untuk meningkatkan ketahanan diri siswa yang menjadi korban <i>cyberbullying</i>	Menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa korban <i>cyberbullying</i> dan dapat meningkatkan ketahanan diri siswa

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan pada dua puluh empat literatur 5 tahun terakhir menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang termasuk dalam generasi z. Penelitian tersebut sebagian besar menggunakan metode kuantitatif dengan sample terdiri atas siswa SMP, SMA, SMK, dan Perguruan Tinggi. Dari dua puluh empat penelitian yang dilakukan, ada dua puluh dua penelitian yang menyebutkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi resiliensi. Sedangkan pada dua penelitian lainnya menunjukkan bahwa konseling kelompok kurang efektif dalam mengatasi permasalahan di awal.

Keefektifan penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi ini sebagian besar disebabkan atas faktor internal. Khofifah (2022) menyebutkan bahwa keberhasilan pelaksanaan layanan ini disebabkan atas kemauan internal anggota kelompok untuk berubah dan menyadari tanggung jawabnya sebagaimana mestinya. Selain itu, faktor kenyamanan antar anggota juga memiliki pengaruh terhadap keberhasilan layanan (Edmawati,

2021). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana & Muwakhidah (2021) yang menyebutkan bahwa bagaimana kondisi internal pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang dibawa saat kegiatan menjadi faktor penunjang keberhasilan layanan. Pengimplementasian layanan konseling kelompok juga terbukti efektif dalam mengatasi tantangan pembelajaran jarak jauh selama pandemi dalam usaha meningkatkan resiliensi (Satrianta et al., 2021). Sehingga diketahui bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya efektif dilakukan dengan tatap muka secara luring, tetapi juga efektif dalam meningkatkan resiliensi melalui kegiatan daring seperti *google meeting*.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Dari et al. (2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *restructuring cognitive* sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan resiliensi justru dikatakan memiliki pengaruh yang kurang efektif. Hal tersebut dikarenakan perubahan perilaku yang diharapkan tidak terjadi secara instan. Tidak semua sampel memiliki kemampuan dan kecepatan perubahan perilaku dalam kurun waktu yang sama. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Muwakhidah (2021) yang menyebutkan bahwa konseling kelompok kurang efektif dalam meningkatkan resiliensi. Ketidakefektifan konseling kelompok pada penelitian tersebut dipengaruhi oleh berbagai penyebab seperti frekuensi dan durasi pertemuan yang terbatas, homogenitas, rapport, serta perasaan malu dan tidak nyaman siswa saat berinteraksi dengan lawan jenis dalam kelompok.

Berdasarkan keseluruhan hasil dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi berbagai tingkatan, baik dari SMP, SMA, SMK, dan Perguruan Tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian bervariasi, mulai dari pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen hingga pendekatan kualitatif dengan wawancara dan observasi. Hasil dari berbagai studi menunjukkan bahwa implementasi teknik seperti restrukturisasi kognitif, psikodrama, dan konseling realitas mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan resiliensi siswa. Namun, beberapa penelitian juga mengindikasikan bahwa efektivitas layanan ini dapat bervariasi tergantung pada konteks dan spesifikasi metode yang diterapkan.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil kajian literatur yang telah dilakukan dengan melakukan *review* terhadap dua puluh empat penelitian sebelumnya, diketahui bahwa secara umum konseling kelompok terbukti efektif dalam mereduksi resiliensi pada generasi z. Tidak hanya efektif dilakukan secara luring atau tatap muka, konseling kelompok untuk mereduksi resiliensi generasi z juga terbukti efektif dilakukan dengan daring memanfaatkan kemajuan teknologi seperti *google*

*meeting*. Keefektifan tersebut tidak terlepas dari partisipasi aktif setiap anggota kelompok dan kemampuan pemimpin kelompok dalam mengatur jalannya proses kegiatan. Meskipun pada sebagian kecil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok kurang efektif dalam mengatasi permasalahan di awal, hal tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana dinamika kelompok terjalin serta apakah setiap tahapan dapat terlaksana dengan baik. Beberapa hambatan seperti rasa malu, cemas, dan canggung karena kondisi kelompok yang heterogen diharapkan dapat diatasi oleh pemimpin kelompok dengan membangun dinamika kelompok yang baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, Y., Budiono, A. N, Mutakin, F. (2024). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik dengan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 220-227.
- Asrori, M., Tanjungpura, U., & Management, S. (2024). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self- management untuk meningkatkan resiliensi siswa. 14(1), 77–89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v14i1.20375>
- Astuti, I., Haryati, E., & Atika, A. (2022). Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.24114/jtp.v15i2.39122>
- Azizah, D. N., Nurwafa, F., & Najibah, T. (2025). Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Warga Binaan di Rehabilitasi Kunci. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(1), 176-183.
- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1-2.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, INDONESIA, Tahun 2020. Diakses pada 10 April 2025, dari <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2>
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 3308-3314.
- Diana, L. W., & Muwakhidah. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal, Surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(1), 26-34.
- Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 143-156.

- Fachry, R. A., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2024). *Change-Oriented OCB: Bagaimana Psychological Capital Menunjang Generasi z Ditempat Kerja*. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 102-108.
- Febriace, F., Masril, M., & Irman, I. (2022). Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 251-259.
- Firmansyah, Y. A., Yulianti, N. D., Meilina, A. F., Khotimah, A. K., & Hartini, S. (2025). Menanamkan Pemahaman Etika Berkomunikasi Kepada Gen Z Di SMA Negeri 1 Cepogo. *Journal of Human and Education*, 5(1), 9-14.
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638-643.
- Habibi, R., & Manurung, A. G. R. (2023). Systematic Literature Review: Metode Penilaian Kinerja Karyawan Menggunakan Human Performance Technology. *Journal Of Applied Computer Science and Technology (JACOST)*, 4(2), 100-107.
- Hafiva, W., Yusri, F., & Aprison, W. (2020). Efektivitas Pendekatan Ego Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa di SMAN 2 Padang Panjang. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 223-236.
- Halifah, A. N. V., & Yanti, C. A. D. (2025). Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 126-139.
- Harahap, M. A., & Hasibuan, S. W. (2025). Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Dengan Metode Systematic Literature Review (SLR). *FUSION: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 104-111.
- Kitchenham, B. (2007). Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering. *Technical Report EBSE-2007-01, Keele University*.
- Khafifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa dari Keluarga Broken Home pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 2321-2328.
- Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 322-331.
- Maharani, N., & Kurniawan, U. T. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Korban Cyberbullying di SMA Negeri 3 BauBau. *FRAME Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2, 159–163.
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 27-36.
- Mustakim, I. (2023). Kefektifan Konseling Kelompok Model Kipas (Konseling Intensi Progres

Adaptif Struktur) Dengan Teknik Wdep dalam Meningkatkan Ketahanan Akademik Siswa. *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 11(1).

- Ningsih, D., dan Konseling, B., & Pedagogi dan Psikologi, F. (2021). Application and Development Volume I Nomor III 2021. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, I*, 207–213. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v2i1.20261>
- Nurdestama, H. M., Flurentin, E., & Ramli, M. (2021). Pengembangan Panduan Layanan Konseling Kelompok Berbasis Petualangan Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 74-82.
- Pardede, N., & Dalimunthe, S. N. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidempuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 7-13.
- Prayitno & Amti, E. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Rineka Cipta.
- Pratiwi, A. K., & Fitniwillis, F. (2023). Pengaruh Solution Focused Brief Counseling Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 957. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19502>
- Pratiwi, D. A., & Pravesti, C. A. (2022). Penggunaan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA. *Teraupetik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 216-225.
- Pratiwi, R. T. L., & Yunus, M. (2025). Manfaat dan Tantangan Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) Bagi Guru dan Peserta Didik di *Era Society 5.0*. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(2), 488-494.
- Purba, A., A., & Harahap, A., C., H. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 252–260. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4596>
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., Pratama, M. Z., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
- Pusvitasari, P., & Yuliasari, H. (2024). Peningkatan Academic Resilience Melalui Konseling Kelompok Berbasis Solution Focused Brief Counselling (Sfbc) pada Siswa SMA. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 1188-1196.
- Putra, M. A. M. F., Kurniawati, D., Suryati, P., & Sumiyatun. (2024). Integrasi Kecerdasan Buatan Dalam Berbagai Sektor: Dampak, Peluang, dan Tantangan. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(12), 3831-3838.
- Safitri, R. D., & Rezza, M. (2025). Membedah Tren Tingginya Angka Pengangguran Terbuka pada Gen Z di Indonesia. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 636-649.
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive

- Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 149-157.
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18(02), 33-43. <https://doi.org/10.34005/guidance.v18i02.1746>
- Setyawan, B. (2024). Pentingnya Meningkatkan Resiliensi Remaja dalam Mewujudkan Indonesia Emas Tahun 2045. *Proceedings Series of Educational Studies*. Universitas Negeri Malang.
- Sholihah, F., Setiawati., Kartikasari, A. P., Nuroniyah, A., Herlina, V. E., Sa'adah, S. N., Tazkiyah, D. A., (2025). Tantangan Guru Agama Islam dalam Mengajarkan Pendidikan Agama pada Gen Z di SMPN 1 Sugio. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(1), 608-613.
- Takaeb, A. F., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management. *Journal of Mandalika Social Science*, 2(1), 63-70.
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R.P. (2025). Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1226-1235.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9-13.
- Yandri, H., Rahayu, G., Neviyarni, S., Netrawati. Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.