

The Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Academic Problems of High School / Vocational Student: A Systematic Literature Review

Alfina Nur Hasanah, Ayu Safitri, Fathia Aulia Muthmainah, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
alfinan814@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

Academic problems are a gap among expectation and reality that occurs in academics which is expected to be resolved. Accordingly, the purpose of this research is to obtain visualization of academic problems, group counseling techniques in solving academic problems, and the effectiveness of group counseling services in overcoming students' academic problems at the SMA/SMK level. Based on the data results, answering questions related to some of the most pressing problems is academic procrastination, the most frequently applied technique is group counseling with the SFBC approach, and group counseling for one of the SFBC approach is effective in reducing academic problems, especially the problems of academic procrastination.

Keywords: *academic problems, academic procrastination, group counseling, SFBC approach*

Abstrak

Problematika akademik adalah adalah kesenjangan antara angan-angan dan realita yang terjadi pada bidang akademik yang diharapkan dapat terselesaikan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu mendapatkan visualisasi mengenai problematika akademik, teknik konseling kelompok dalam penyelesaian problematika akademik, serta keefektifan layanan konseling kelompok dalam mengatasi problematika akademik siswa pada jenjang SMA/SMK. Berdasarkan hasil analisis data, menjawab pertanyaan penelitian terkait beberapa problematika akademik yang paling urgen adalah prokrastinasi akademik, teknik yang paling sering diterapkan adalah konseling kelompok pendekatan SFBC, serta konseling kelompok salah satunya pendekatan SFBC efektif dalam mereduksi problematika akademik, khususnya pada problematika prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *problematika akademik, prokrastinasi akademik, konseling kelompok, pendekatan SFBC*



PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik di sekolah. Di Indonesia, bimbingan dan konseling muncul pertama kali di sekolah pada tahun 1960-an dengan istilah Bimbingan dan Penyuluhan. Pengertian Bimbingan, pendapat dari Djumhur & Moh. Surya (1975:15) terkait bimbingan yang merupakan suatu proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli secara sistematis dan berkelanjutan dengan tujuan pemecahan permasalahan yang dihadapi konseli. berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya bimbingan mewujudkan individu yang mampu memahami dirinya (*self understanding*), memiliki kemampuan dalam penerimaan diri (*self acceptance*), berkemampuan diri dalam pengarahan (*self direction*), dan juga kemampuan dalam membentuk realisasi diri (*self realization*) yang memiliki kesesuaian dengan kelebihan berupa potensi-potensi yang mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan secara umum. Definisi konseling yang dikemukakan oleh Shertzer dan Stone (1980) yaitu suatu proses pemberian bantuan antara konselor dengan konseli yang bermasalah melalui proses interaksi secara tatap muka dengan tujuan agar konseli mampu mencapai pemahaman diri, mampu mengambil keputusan secara mandiri, serta mampu mengendalikan dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan begitu konseli dapat memiliki tujuan berbasis nilai yang diyakininya, merasa bahagia serta bertindak positif. Prayitno, dkk. berpendapat bahwa bimbingan dan konseling merupakan visualisasi penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang saat ini diterapkan dalam sistem pendidikan nasional. Empat komponen Layanan Bimbingan dan Konseling pada sistem pendidikan diantaranya yaitu layanan dasar atau kurikulum bimbingan, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Salah satu komponen yang cukup penting dalam membantu siswa, yaitu layanan responsif. Layanan responsif sangat penting khususnya pada siswa yang memiliki masalah dan pencapaian tugas perkembangannya terhambat dan tidak berjalan optimal. Konseling kelompok merupakan salah satu strategi dalam layanan responsif.

Konseling Kelompok adalah salah satu layanan yang memungkinkan jangkauan yang lebih luas dalam waktu yang cepat, tepat, dan singkat (Prayitno & Amti, 2004 : Wibowo, 2001). Sementara Prayitno (1997 : 37) mengemukakan pendapat terkait konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada konseli untuk memperoleh kesempatan dalam membahas dan mengentaskan permasalahannya dengan memaksimalkan adanya dinamika dalam sebuah kelompok, yang mana pembahasan masalahnya berasal dari masalah pribadi yang dialami oleh anggota-anggota kelompok.

Pada jenjang SMA/SMK, siswa mengalami beberapa masalah di berbagai bidang seperti masalah akademik, pribadi-sosial, serta karir. Pada penelitian ini, pembahasan berfokus pada efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi problematika akademik pada siswa SMA/SMK.

Menurut Syukir, Problematika merupakan suatu kesenjangan antara angan-angan dan realita yang menjadi harapan dapat menyelesaikan atau dapat diperlukan. Oleh karena itu, problematika akademik merupakan kesenjangan antara harapan dan kenyataan di bidang akademik. Beberapa penelitian menyebutkan problematika di bidang akademik pada siswa SMA/SMK, seperti prokrastinasi akademik, hasil belajar yang rendah, stress atau kecemasan belajar, disiplin belajar, motivasi belajar, kemandirian belajar, keterampilan bahasa yang kurang, dan lain lain, yang mana masalah-masalah tersebut perlu adanya penyelesaian segera oleh seorang konselor sekolah. Kompleksitas permasalahan akademik yang dialami siswa SMA/SMK, harus menjadi pertimbangan yang sangat penting untuk kelangsungan pembelajaran siswa hingga masa depannya. Pada jenjang ini, Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam proses memfasilitasi siswa, khususnya pada pengentasan

masalah akademiknya. Banyaknya siswa yang memiliki permasalahan yang sama terkait bidang akademik bisa menjadi jalan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan layanan responsif dengan strategi konseling kelompok melalui pendekatan dan teknik-teknik tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai keefektifan layanan konseling kelompok dalam mengatasi problematika akademik siswa pada jenjang SMA/SMK. Selain itu, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut, 1) Apa saja problematika akademik siswa SMA/SMK ?. 2) Apa saja teknik konseling kelompok yang sudah diterapkan dalam menyelesaikan problematika akademik siswa SMA/SMK?. 3) Apakah strategi konseling kelompok efektif dalam mengatasi problematika akademik siswa SMA/SMK?.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan 25 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yakni pada tahun 2016-2021. Berlandaskan pada pengumpulan dari beberapa artikel penelitian terkait layanan konseling kelompok yang diterapkan untuk mengurangi problematika akademik siswa SMA/SMK, sehingga didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kualitas Penilaian

No.	Penulis	Judul	Tahun	RQ 1	RQ 2	RQ 3	Hasil
1.	Nurchayani & Fauzan	Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA	2016	Y	Y	Y	✓
2.	Khairani	Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Di Kelas X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin	2021	Y	Y	Y	✓
3.	Wahid	Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sma	2018	Y	Y	Y	✓
4.	Sholikhah, Sugiharto & Tadjri	Model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa	2017	Y	Y	Y	✓
5.	Setyarini	Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan	2021	Y	Y	Y	✓
6.	Steen, Shi & Melfie	A Systematic Literature Review of School-Counselor-Led Group Counselling Interventions Targeting Academic Achievement:	2021	X	X	Y	X

**Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance
Counseling Project (GCP 2021)**

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 403 – 410

		Implications for Research and Practice.					
7.	Saputra	Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students	2017	Y	Y	Y	✓
8.	Gading	Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination	2020	Y	Y	Y	✓
9.	Ates	Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout.	2016	Y	Y	Y	✓
10.	Fatchurrahman, Syarif & Turohmi	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving dalam Menurunkan Perilaku Membolos Siswa.	2018	Y	Y	Y	✓
11.	Ansyah	Konseling Kelompok Dengan Choice Theory Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa.	2016	Y	Y	Y	✓
12.	Safitri	Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas X MIPA 2 SMA AL ISLAM Krian Sidoarjo.	2020	Y	Y	Y	✓
14.	Purwanti	Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa.	2018	Y	X	Y	X
15.	Triyadi, Rakhmawati & Hartini	Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita.	2020	Y	Y	Y	✓
16.	Diaz	Efektivitas Teknik Extinction melalui Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin.	2020	Y	Y	Y	✓
17.	Endarti & Susanto	Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Menurunkan Tingkat	2019	Y	Y	Y	✓

		Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo					
18.	Heriansyah	Efektivitas konseling kelompok kognitif behaviorial untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa	2019	X	X	X	X
19.	Astutik & Normayanti	Efektifitas Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa	2016	Y	X	Y	X
20.	Sumarni	Peningkatan Motif Berprestasi melalui Penerapan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 11 Bandung.	2018	Y	Y	Y	✓
21.	Indrawati	Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa.	2021	X	X	X	X
22.	Ireel, Elita & Mishbuddin	Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa smp di kota bengkulu	2018	X	X	X	X

Keterangan Simbol: :

✓ : Untuk jurnal atau data yang digunakan penelitian.

x : Untuk jurnal atau data yang tidak digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Pengelompokan Problematika

NO.	Problematika	Jumlah
1.	Stress dan Burnout Belajar	2
2.	Prokrastinasi Akademik	9
3.	Efikasi Diri Akademik	1
4.	Perilaku membolos sekolah	1
5.	Rendahnya motivasi Berprestasi Siswa	2

Tabel 3. Pengelompokan Teknik/Pendekatan

No.	Solusi/ Penyelesaian Konseling Kelompok	Jumlah
1.	Behavioral : teknik relaksasi	1
2.	Teknik self manajemen	1
3.	Teknik metafora	1
4.	Teknik penguatan positif	1
5.	SFBC	3
6.	CBT : Teknik cognitive restructuring	2
7.	Gestalt	1
8.	Teknik problem solving	1
9.	Choice Theory	1
10.	Realita	1
11.	Teknik Extinction	1
12.	Person Centered Therapy	1

Bersumber pada hasil pengumpulan data serta proses analisis beberapa artikel penelitian yang kami dapatkan berhasil menjawab tiga pertanyaan penelitian. Pada tabel 3 menunjukkan beberapa problematika di bidang akademik siswa SMA/SMK yang cukup beragam, seperti stress & burnout belajar, efikasi diri akademik, perilaku membolos sekolah, rendahnya motivasi berprestasi, kedisiplinan belajar, dan prokrastinasi akademik. Hasil tabel tersebut menyebutkan prokrastinasi akademik memiliki jumlah paling banyak sehingga menjadi problematika yang paling sering terjadi pada siswa SMA/SMK.

Prokrastinasi akademik adalah salah satu bentuk penundaan pekerjaan pada bidang pendidikan, menurut (Rohman & Purwoko, 2019). Siswa yang suka menunda-nunda cenderung mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan tingkat keterampilan terendah pada kompetensi mata pelajaran. Sedangkan Candra (2019) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kegiatan untuk menunda pekerjaan formal yang berkaitan dengan agenda akademik. Kegiatan ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah manajemen waktu yang tidak efisien.

Problematika akademik siswa pada jenjang SMA/SMK, salah satunya adalah prokrastinasi akademik yang berdampak langsung pada prestasi belajar peserta didik yang menurun. Untuk menghindari hal tersebut, perlu adanya upaya untuk mereduksi. Salah satu upaya yang telah dilakukan yaitu implementasi layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sekolah, berupa konseling kelompok.

Berdasarkan pengumpulan data penelitian, beberapa pendekatan dan teknik konseling kelompok telah dilakukan untuk mengurangi problematika akademik. Hasil analisis menyebutkan salah satu pendekatan konseling kelompok yang memiliki jumlah paling banyak yaitu pendekatan SFBC (*solution focus brief counseling*). SFBC atau SFBT adalah model pendekatan dalam konseling ataupun terapi yang memiliki orientasi pada solusi atau penyelesaian masalah yang bertujuan untuk membangkitkan kesadaran (Julita, Syarafuddin & Muzanni, 2018). Menurut Pratini & Afifah (2018) SFBT memiliki asumsi dasar mengenai individu yang sehat dengan kemampuan untuk memunculkan solusi.

SFBC adalah salah satu pendekatan untuk penyelesaian masalah yang dapat diterapkan oleh guru BK untuk meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa. Menurut Endarti dan Susanto (2019) penggunaan konseling kelompok SFBC pada problematika akademik khususnya prokrastinasi akademik cukup menguntungkan, karena lebih efisien waktu serta siswa mampu menganalisis sendiri solusi dari permasalahannya.

Layanan konseling kelompok SFBC telah diujicobakan dalam rangka mereduksi problematika akademik siswa SMA/SMK, seperti pada artikel yang telah dianalisis. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC menjadi salah satu pendekatan atau teknik yang efektif diterapkan untuk mengurangi problematika akademik, salah satunya prokrastinasi akademik pada siswa SMA/SMK.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil analisis penelitian yang telah peneliti lakukan, kesimpulan yang dapat diambil yaitu bahwa hasil dari *Systematic Literature Review* atau SLR, konseling kelompok efektif diterapkan untuk mengurangi problematika siswa SMA/SMK yang beragam. Salah satu problematika yang cukup urgent yaitu terkait prokrastinasi akademik yang berdampak langsung pada proses belajar maupun prestasi belajar siswa, sehingga perlu adanya upaya untuk mengurangi problematika tersebut. Sedangkan mengenai teknik atau pendekatan konseling kelompok, yang paling banyak digunakan adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Pada pendekatan tersebut lebih berfokus pada penyelesaian masalah atau solusi, sehingga

memudahkan siswa untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan berbagi pendapat mengenai solusi serta memanfaatkan dinamika kelompok.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mampu menelaah lebih dalam terkait problematika akademik yang dialami siswa dengan memfokuskan penggunaan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) pada jenjang siswa yang lebih luas, bukan hanya pada jenjang SMA/SMK saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansyah, E. H. (2016). *Konseling Kelompok Dengan Choice Theory Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa*. Psikologia: Jurnal Psikologi, 2(1).
- Astutik, C., & Normayanti, L. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa. Prosiding Univeritas Wiraraja.
- Ates, B. (2016). *Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout*. Journal of Education and Training Studies, 4(4), 27-34.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor–Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- Diaz, R. N. (2020). Efektivitas Teknik *Extinction* melalui Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Endarti, T., & Susanto, E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 36(2), 27-36.
- Fatchurahman, M., Syarif, D. F. T., & Turohmi, S. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Problem Solving* dalam Menurunkan Perilaku Membolos Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 55-68.
- Gading, I. (2020). *Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination*. International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET), 15(14), 262-268.
- Julita, F. S., Syarafuddin, H. M. & Muzanni, A. (2018). Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Realita*, Vol. 3(5), hlm. 517-524.
- Khairani, S. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Di Kelas X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3).
- Nugroho, D. A., Khasanah, D. N., & Pangestuti, I. A. I. (2020). Problematika Bimbingan Dan Konseling Bidang Akademik Peserta Didik SMA: A Systematic Literature Review (Slr). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(2).
- Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(2), 74-81.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan *Self Efficacy* Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 1-8.
- Rohman, A. A., & Purwoko, B. (2019). *Penerapan Strategi Self*

- Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo*. Jurnal BK UNESA . 10(3).
- Safitri, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas X MIPA 2 SMA AL ISLAM Krian Sidoarjo. PD ABKIN JATIM Open Journal System, 1(1), 276-281.
- Saputra, W. N. E. (2017). *Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students*. COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 2(1), 6-10.
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. JPT: Jurnal Pendidikan Tematik, 2(2), 201-209.
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 62-72.
- Steen, S., Shi, Q., & Melfie, J. (2021). *A Systematic Literature Review of School-Counsellor-Led Group Counselling Interventions Targeting Academic Achievement: Implications for Research and Practice*. Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation, 3(1), 6-18.
- Sumarni, S. (2018) Peningkatan Motif Berprestasi melalui Penerapan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 11 Bandung. Jurnal Penelitian Pendidikan, 18(3), 383-396.
- Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(2), 27-32.
- Wahid, H. (2018). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk *Healing Stories* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sma. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1(1).