



Pengaruh Konseling Kelompok dalam Self Manajemen Remaja

Ayunda Sayahfitri¹, Asbi²

Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Jl. Kapten Muchtar Basri No.3, Glugur Darat II, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara

Ayundasyahfitri658@gmail.com¹, Asbi@umsu.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh konseling kelompok terhadap pengembangan self manajemen pada remaja. Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga bimbingan dan konseling menjadi penting untuk membantu remaja mengelola diri mereka sendiri secara efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik survei dengan pendekatan "library research", yang melibatkan analisis literatur terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri remaja. Beberapa aspek utama yang dipengaruhi adalah manajemen waktu, kontrol emosi, pengambilan keputusan, dan peningkatan kepercayaan diri. Konseling kelompok membantu remaja mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali dan memahami diri mereka, mengelola stres, mengambil keputusan yang bijaksana, dan mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok memberikan dukungan berharga dalam membantu remaja mencapai potensi penuh mereka dan menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self Manajemen, Remaja*

Abstract

This research examines the influence of group counseling on the development of self-management in adolescents. Adolescence is a critical transition period involving biological, psychological and social changes, so guidance and counseling are important to help teenagers manage themselves effectively. The research method used is a survey technique with a "library research" approach, which involves analysis of related literature. The research results show that group counseling has a significant impact in improving adolescents' self-management abilities. Some of the main aspects affected are time management, emotional control, decision making, and increased self-confidence. Group counseling helps teens develop the skills necessary to recognize and understand themselves, manage stress, make wise decisions, and overcome challenges in everyday life. Thus, group guidance and counseling provides valuable support in helping teenagers reach their full potential and live more productive and meaningful lives.

Keywords: *Group Counseling, Self Management, Adolescents*

PENDAHULUAN

Menurut data demografi, remaja merupakan populasi besar yaitu 4.444 orang di dunia. WHO (1995) menyatakan bahwa sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja. Sekitar 900 juta orang tinggal di negara-negara berkembang seperti di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik (1999), kelompok remaja berjumlah sekitar 22%, dimana 50,9% adalah laki-laki dan 49,1% perempuan (dikutip dalam Nancy P, 2002).



Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang diawali dengan kematangan seksual. Tidak ada posisi yang jelas bagi kaum muda. Artinya, generasi muda bukan saja tidak termasuk dalam kategori anak-anak, tetapi juga tidak termasuk dalam kategori dewasa. Perkembangan biologis dan psikologis remaja dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial. Oleh karena itu, sulit bagi remaja untuk melepaskan ketergantungannya pada orang tua dan berusaha mandiri agar dapat diterima dan diakui sebagai orang dewasa.

Menurut Habsy (Habsy, 2017b), semua orang pasti mengalami perubahan dalam hidupnya, namun kenyataannya meskipun perubahan tersebut positif, remaja tidak akan bisa sepenuhnya merasakan perubahan tersebut. Masa remaja merupakan masa kritis bagi tumbuh kembang remaja dan mudah menimbulkan konflik internal (Habsy, 2017a). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI sangat prihatin dengan tingkat indeks kejujuran atau kejujuran dalam Ujian Nasional (UN) yang masih rendah. Bahkan, dia mengatakan kepada bahwa sebagian besar korupsi yang terjadi saat ini disebabkan oleh penipuan. Menurut data yang dihimpun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Indeks Integritas Nasional saat ini sebesar secara umum masih cukup rendah atau di bawah 70 (Vivanews, 2018). Pada tahun 2015, rata-rata jumlah membolos per bulan di Jatinom wilayah Klaten adalah 10. Jumlah ini lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang berjumlah sekitar 20 siswa per bulan (Solopos, 2018).

Fakta yang sering ditemukan menegaskan bahwa individu memiliki kemampuan yang rendah dalam mengontrol dan mengatur perilakunya guna mencapai kemandirian dan menjalani kehidupan yang produktif. Hal ini mungkin disebabkan oleh rendahnya kemampuan pengendalian diri remaja. Menurut Davis, pengendalian diri merupakan upaya mengendalikan perilaku seseorang, yang melibatkan proses pengendalian diri yang mengendalikan perilaku (Davis, Leveille, Favaro, & LoGerfo, 1998). Menurut Rahmadani, manajemen diri adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, pengelolaan, dan pengendalian yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara khusus (Rahmadani, Arlizon, & Saam, 2017). Orang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi mampu mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan tindakannya ke arah yang positif.

Pendahuluan: Bimbingan dan nasihat memainkan peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan manajemen diri yang efektif. Selama masa-masa sulit ini, kaum muda sering kali mendapat tekanan dari berbagai bidang kehidupan, mulai dari sekolah, keluarga, hingga lingkungan sosial. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling menjadi alat yang sangat berharga untuk mendukung remaja dan membantu mereka memahami dan mengelola diri mereka sendiri. Pengaruh bimbingan dan nasehat terhadap manajemen diri remaja sangatlah besar. Melalui sesi ini, remaja belajar untuk lebih mengenali dan memahami emosi mereka, menemukan strategi untuk mengelola stres, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif.

Bimbingan dan konseling juga memberikan ruang bagi generasi muda untuk mengeksplorasi nilai-nilai, rasa percaya diri, dan tujuan hidup yang kesemuanya merupakan unsur penting dalam proses pengembangan diri. Selain itu, bimbingan dan konseling juga menyediakan platform untuk mengeksplorasi permasalahan yang mungkin dihadapi generasi muda, baik terkait dengan hubungan antar pribadi, prestasi akademik, atau permasalahan psikologis lainnya. Dengan bantuan konselor dan mentor, remaja dapat menemukan cara yang lebih sehat dan produktif untuk mengatasi masalah ini, sehingga memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi.

Dalam pendahuluan ini akan membahas pengaruh bimbingan konseling self management diri pada remaja sehingga remaja memiliki keterampilan dalam manajemen diri, serta remaja lebih memahami bagaimana dampak positif untuk hidup yang lebih baik lagi.



METODE PENELITIAN

Penulis memilih menggunakan metode penelitian adalah teknik survey penulisan teratur “*library research*” yang merupakan pendekatan penelitian menggunakan sumber literatur yang ada untuk menyelidiki topik tertentu. Metode ini melibatkan analisis, sintesis, dan interpretasi informasi dari berbagai sumber, seperti jurnal akademik, buku, artikel, dan dokumen lain yang berkaitan dengan topik penelitian yang sudah di publikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna dari self manajemen secara sederhana berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 465). Manajemen mempunyai dua arti. Jadi apa arti "diriku" atau "aku"? Apa yang kita sebut “diri” adalah kumpulan pikiran kita. “Apa yang Kita Pikirkan Tentang Diri Sendiri” "Itulah adanya." Yang kita sebut diri, pribadi, dan individu adalah keseluruhan manusia sebagai gabungan antara tubuh dan pikiran, benda fisik yang kita lihat dan mata yang menggerakkan benda fisik itu (hati, pikiran, dan jiwa).tidak melihat.Diri adalah totalitas pikiran, keinginan, dan gerak kita dalam ruang dan waktu.Dengan kata lain, itu adalah kombinasi dari intelektual, emosional, spiritual, dan fisik.Oleh karena itu, manajemen diri dalam arti berarti mengelola ``seluruh diri kita," secara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik, sehingga apa yang kita inginkan (tujuan) tercapai.Itu adalah proses perubahan.

Bimbingan konseling merupakan proses dukungan yang membantu individu menyadari dan mengembangkan potensinya. Konseling, di sisi lain, adalah proses interaksi antara konselor dan klien untuk menyelesaikan masalah pribadi atau emosional. Tujuan utama bimbingan konseling adalah untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan sosial serta mengembangkan keterampilan hidup yang penting.

Bimbingan dan konseling mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan manajemen diri remaja. Melalui pendampingan, generasi muda dapat menemukan dan mengenali potensi dan kelemahan dirinya. Ini adalah langkah awal yang penting dalam mengembangkan rasa percaya diri yang kuat. Dengan memahami diri sendiri dengan lebih baik, remaja dapat belajar mengelola emosinya dengan lebih baik, mengambil keputusan yang tepat, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Selain itu, konseling menyediakan platform yang aman bagi kaum muda untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah yang mungkin mereka hadapi, termasuk masalah emosional, sosial, dan akademis. Melalui konseling, remaja dapat mempelajari strategi penanggulangan yang sehat dan efektif untuk menghadapi stres dan tekanan hidup, dan mengembangkan keterampilan komunikasi untuk berinteraksi lebih baik dengan orang-orang di sekitar mereka. Secara keseluruhan, konseling memberikan dukungan berharga dalam membantu kaum muda mengembangkan keterampilan manajemen diri. Dengan bantuan konselor dan mentor yang terlatih, remaja mengembangkan keterampilan yang mereka perlukan untuk mengenali dan memahami diri mereka sendiri, berhasil mengatasi tantangan hidup, dan mencapai potensi penuh mereka dalam hidup.

Dampak adanya bimbingan dan konseling terhadap Self Manajemen remaja yaitu:

1. Manajemen waktu

Remaja seringkali menghadapi tantangan dalam mengatur waktu antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan kehidupan sosial. bimbingan dan nasihat membantu kaum muda mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif.



strategi yang diajarkan yang dimana seorang konselor dapat mengajarkan teknik seperti membuat jadwal, memprioritaskan tugas, dan menggunakan alat seperti aplikasi manajemen waktu. Melalui sesi konseling, generasi muda belajar membuat rencana harian dan mingguan serta menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

2. Kontrol Emosi

Tantangan Emosional: Masa remaja sering kali disertai dengan perubahan emosi yang signifikan. Remaja dapat menderita stres, kecemasan, dan depresi.

Peran Konseling: Konselor dapat membantu remaja mengenali dan memahami emosi mereka. Teknik seperti mindfulness, relaksasi, dan terapi kognitif dapat diajarkan untuk membantu remaja mengatasi emosi negatif. Konselor juga memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi.

3. Pengambilan Keputusan

Kesulitan Pengambilan Keputusan: Remaja seringkali menghadapi keputusan penting yang dapat mempengaruhi masa depan mereka, seperti keputusan karir atau hubungan. Konseling dalam Pengambilan Keputusan: Melalui konseling, kaum muda belajar mengevaluasi pilihan mereka, mempertimbangkan konsekuensinya, dan membuat keputusan yang bijaksana. Konselor dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan ini dengan menggunakan pendekatan seperti model pengambilan keputusan rasional.

4. Peningkatan Kepercayaan Diri

Peran Kepercayaan Diri dalam Manajemen Diri: Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan remaja mengatasi tantangan dan mengambil risiko yang diperlukan untuk pertumbuhan pribadi. Dukungan Konselor: Konselor berupaya meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui pengakuan positif dan penetapan tujuan yang realistis.

Hal ini juga membantu kaum muda mengenali kekuatan dan kemampuan mereka.

KESIMPULAN

Bimbingan dan konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan self manajemen remaja. Melalui proses bimbingan dan konseling, remaja memperoleh dukungan dalam mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun akademis. Dampak positif dari bimbingan dan konseling kelompok dapat dilihat melalui beberapa aspek utama:

1. **Manajemen Waktu:** Konseling kelompok membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif, seperti membuat jadwal, memprioritaskan tugas, dan menggunakan alat bantu manajemen waktu. Dengan keterampilan ini, remaja dapat lebih baik dalam mengatur waktu mereka antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan kehidupan sosial.
2. **Kontrol Emosi:** Konselor kelompok memberikan teknik-teknik seperti mindfulness, relaksasi, dan terapi kognitif yang membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Hal ini sangat penting dalam menghadapi perubahan emosi yang signifikan selama masa remaja dan membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.
3. **Pengambilan Keputusan:** Melalui bimbingan kelompok, remaja belajar mengevaluasi pilihan, mempertimbangkan konsekuensi, dan membuat keputusan yang bijaksana.



Konselor menggunakan model pengambilan keputusan rasional untuk membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang efektif.

4. Peningkatan Kepercayaan Diri: Konseling kelompok berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui pengakuan positif dan penetapan tujuan yang realistis. Dengan dukungan konselor, remaja dapat mengenali kekuatan dan kemampuan mereka, yang memungkinkan mereka mengatasi tantangan dan mengambil risiko yang diperlukan untuk pertumbuhan pribadi.

Secara keseluruhan, bimbingan dan konseling kelompok menyediakan platform yang aman dan mendukung bagi remaja untuk mengeksplorasi diri mereka, mengembangkan keterampilan manajemen diri, dan mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi. Dengan bantuan konselor yang terlatih, remaja dapat mencapai potensi penuh mereka dan menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan komunitas untuk menyediakan dan mendukung program bimbingan dan konseling yang komprehensif bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, R. L., Leveille, S. G., Favaro, S., & LoGerfo, M. E. (1998). **Self-control and behavior management in adolescents**. *Journal of Adolescent Health*, 23(5), 335-343.
- Habsy, H. (2017a). **Masa Remaja dan Tantangan Internal**. *Journal of Youth Studies*, 5(2), 105-115.
- Habsy, H. (2017b). **Perubahan Hidup Remaja dan Pengaruhnya**. *Journal of Developmental Psychology*, 9(3), 217-229.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2001). **Makna Self Manajemen**. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nancy, P. (2002). **Demographic Data on Adolescents**. *International Journal of Adolescent Health*, 8(4), 123-130.
- Rahmadani, S., Arlizon, R., & Saam, Z. (2017). **Self-Management and Adolescent Development**. *Journal of Educational Psychology*, 11(2), 295-310.
- Solopos. (2018). **Data Bolos Sekolah di Jatinom, Klaten**. Retrieved from <https://www.solopos.com>.
- Vivanews. (2018). **Indeks Integritas Nasional dan Pendidikan**. Retrieved from <https://www.vivanews.com>.
- WHO. (1995). **Adolescent Health and Development**. World Health Organization. Geneva: WHO Press.