Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 10, Nomor 2, Tahun 2024, Hlm. 307 - 318
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v10i2.16960

Meningkatkan Resiliensi Remaja Penyintas Bencana Alam Melalui Konseling Kelompok: Kajian Literatur Sistematis

Ricky Alejandro Martin[1] ✉, I Gusti Ayu Agung Noviekayati[1], Abdul Muhid[2]

[1] Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
[2] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
✉ rickymartin@untag-sby.ac.id

Submitted: 15-11-2024	*Accepted*: 05-12-2024	*Published*: 28-12-2024

ABSTRACT

Recently natural disasters often hit Indonesia. Natural disasters are natural events that cause material, physical, and psychological losses and have various impacts on the survivors. Therefore, resilience is one of the important attributes for adolescents to manage conflicts and come up with appropriate responses in dealing with difficult situations. The purpose of this study is to determine and describe the effectiveness of group counseling to increase the resilience of adolescent survivors of natural disasters. This research uses a systematic literature review (SLR). The literature review procedure uses the PRISMA model. Based on the selection results with the PRISMA model, 127 articles were obtained then after passing the selection according to the PRISMA 2020 guidelines, 16 articles were obtained that were feasible and followed the criteria and with the research objectives to be analyzed. Based on the results of the analysis and literature review, it is known that over the past decade, group counseling has proven effective in increasing the resilience of adolescent survivors of natural disasters. For future research, it is recommended to conduct experimental research and use group counseling to improve the resilience of adolescent survivors of natural disasters, besides counselors must also pay attention to several aspects, such as group cohesiveness, the quality of relationships built between group members, and cultural biases that may occur during the group counseling process.

Keywords: *Counseling, Group, Resilience, Disaster, Teenager*

ABSTRAK

Dewasa ini bencana alam kerap melanda Indonesia. Bencana alam merupakan peristiwa alam yang menyebabkan kerugian secara materi, fisik maupun psikis serta menimbulkan berbagai dampak bagi para penyintasnya. Oleh sebab itu resiliensi menjadi salah satu atribut penting untuk dimiliki remaja untuk mengelolah konflik dan memunculkan respon yang tepat dalam menghadapi situasi sulit. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui dan mengambarkan efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam. Penelitian ini menggunakan systematic literature review (SLR). Prosedur kajian literatur menggunakan model PRISMA. Berdasarkan hasil seleksi dengan model PRISMA diperoleh 127 artikel yang kemudian setelah melewati seleksi sesuai pedoman PRISMA 2020, diperoleh 16 artikel yang layak dan sesuai kriteria maupun dengan tujuan penelitian untuk dianaliasis. Berdasarkan hasil analisis dan kajian literature diketahui bahwa selama satu dekade terakhir, konseling kelompok telah terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam. Kepada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen dan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam, selain itu konselor juga harus memperhatikan beberapa aspek, seperti kohesivitas kelompok, kualitas hubungan yang terbangun antar anggota kelompok dan bias-bias budaya yang mungkin terjadi selama proses konseling kelompok.

Kata Kunci: Konseling, Kelompok, Resiliensi, Bencana, Remaja

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang rawan mengalami bencana alam. Mulai awal tahun 2022 hingga bulan November 2022, Indonesia telah dilanda 3052 peristiwa bencana alam (Annur, 2022). Banjir, cuaca ekstrim dan tanah longsor menjadi bencana alam yang paling sering terjadi. Belakangan ini salah satu desa di kecamatan Sawoo, Ponorogo mengalami kondisi tanah bergerak, sehingga rawan terjadi longsor didaerah tersebut. Kondisi ini membuat sebanyak 29 keluarga berjumlah 80 warga harus meninggalkan rumahnya dan mengungsi di area pasar untuk menghindari hal-hal buruk yang tidak diinginkan akibat kondisi tanah yang mengalami retakan (Alawi, 2022). Pemerintah setempat telah memfasilitasi warga yang mengungsi dengan berbagai kebutuhan dan perlengkapan sehari-hari, seperti bahan makan, peralatan mandi atau tidur dan lain-lain (Alawi, 2022). Pertengahan bulan Oktober terjadi longsor disejumlah titik Desa Sriti. Oleh sebab itu hingga akhir November 2022, para warga masih menetap dipengungsian guna mengamankan diri dan mengantisipasi kemungkinan longsor susulan terjadi kembali. Disisi lain Gunung Semeru juga mengalami erupsi yang menyebabkan para warga harus menerapkan mode siaga (Liswanto, 2022). Selain itu berbagai bencana alam lain juga melanda berbagai wilayah di Indonesia.

Bencana alam merupakan suatu peristiwa alam yang menyebabkan penduduk yang tinggal didaerah tersebut mengalami kerugian, baik secara materi moril maupun terdampak secara fisik maupun psikis. Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis (Isngadi & Khakim, 2021). Bencana alam menyebabkan berbagai dampak bagi para penyintas. Dampak bencana alam sangat beragam, mulai dari dampak secara langsung, seperti kerugian materi akibat kerusakan bangunan, kehilangan barang akibat bencana, kehilangan orang yang disayang atau lainnya; dampak tidak langsung, seperti terhambatnya proses melakukan pekerjaan, terhambatnya proses pendidikan dan lainnya; dampak sekunder atau dampak lanjutan, seperti terhambatnya pertumbuhan ekonomi, meningkatnya angka kemiskinan atau menurunnya kualitas kesejahteraan penyintas yang terdampak (Naibaho dkk, 2024). Disisi lain bencana alam juga menyebabkan para penyintas merasakan dampak secara psikologis, mulai dari stress, merasa tertekan, kebingungan atau mengalami kondisi PTSD (Thoyibah, 2019). Oleh sebab itu para penyintas bencana alam membutuhkan kemampuan resiliensi yang baik agar mampu menghadapi berbagai dampak dari bencana alam yang dialaminya (Razy dkk, 2022). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kondisi kesulitan atau penderitaan (Connor & Davidson, 2003).

Resiliensi ialah insani yang dimiliki individu, kelompok, maupun masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, dan menghilangkan dampak-dampak dari suatu masalah (Desmita, 2017). Menurut DeMichelis & Ferrari (2016) resiliensi merupakan kemampuan dan keberanian individu untuk beradaptasi ditengah permasalahan, situasi sulit, peristiwa yang menekan atau kondisi ketidakberuntungan dalam hidupnya. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Fuster (2014) yang menemukan bahwa resiliensi merupakan suatu proses yang dinamis dalam beradaptasi saat menghadapi kemalangan serta melihat masalah bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan. Sejumlah ahli lain mendefinisikan resiliensi sebagai upaya untuk bangkit dari kondisi yang menekan atau goncangan psikologis menuju kepada kondisi yang lebih baik disebut dengan resiliensi (Saputra et al., 2023; Rahmat et al., 2024; Aprilyanto et al., 2023).

Hal ini bertolak belakang dengan kondisi yang terjadi dilapangan, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa penyintas bencana alam cenderung memiliki resiliensi yang rendah (Sari dkk, 2022; Anam, 2019). Terutama penyintas usia remaja, mengingat usia remaja merupakan usia yang penuh tantangan dalam masa perkembangannya, yang mana remaja dituntut untuk beradaptasi atas segala perubahan fisik dan psikisnya (Izzani dkk, 2024). Disamping harus beradaptasi dalam masa perkembangan penyintas bencana alam usia remaja juga harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang terjadi akibat bencana. Oleh sebab itu, kondisi ini menjadi tantangan tersendiri

bagi para penyintas usia remaja. Resiliensi penyintas bencana alam usia remaja yang rendah dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok (Wulandari & Rahmat, 2024; Dari & Erwin, 2022; Febriace dkk, 2022; Edmawati, 2021; Muwakhidah, 2021; Ainiah & Khusumadewi, 2018; Nurdian & Anwar, 2014). Berbagai penelitian terdahulu telah menguji dan membuktikan efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi individu usia remaja. Konseling kelompok merupakan sebuah intervensi untuk membantu remaja yang tengah mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sekitarnya,termasuk berbagai bermasalahan dalam keluarga, dengan cara adanya kehadiran suasana kelompok remaja yang terlibat dalam masalah, mendidik mereka untuk bersikap toleran ketika saling menjelaskan mengapa mereka bertindak dengan cara-cara tertentu yang mengarah pada konflik, serta mendorong remaja menemukan insight (Syamila & Herdi, 2021).

Konseling kelompok merupakan pengetasan permasalahan melalui dinamika kelompok yang memberikan kesempatan pada individu untuk aktif di dalam kelompok dapat mengembangkan rasa peduli dengan orang lain, dalam keadaan dimana konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok dan individu yang berbeda di dalam kelompok bertindak sebagai anggota (Kurnia & Ismail, 2022). Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan konseli berupa pengalaman kelompok untuk membantu undividu dalam belajar, membantu individu membangun hubungan yang positif, peningkatkan kepercayaan diri, dan bertanggung jawab atas diri pribadi, dapat merencanakan lebih lanjut untuk mengubah perilaku tertentu (Kurnia & Ismail, 2022). Disisi lain masih sangat sedikit kajian-kajian maupun penelitian yang membahas efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyintas bencana alam. Sejumlah studi maupun kajian terdahulu lebih banyak membahas penelitian ini dari sudut pandang subjek usia perkembangan anak atau dewasa dibandingkan remaja. Selain itu penelitian terdahulu juga lebih banyak mengkaji efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja pada latar sekolah atau secara umum saja dan masih sangat minim yang mengkaji lebih lanjut pada remaja dengan latar penyintas bencana alam. Oleh sebab itu dibutuhkan kajian lebih lanjut terkait hal ini. Adapun tujuan dari penyusunan jurnal ini, ialah untuk mengkaji lebih lanjut efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyintas bencana alam.

METODE

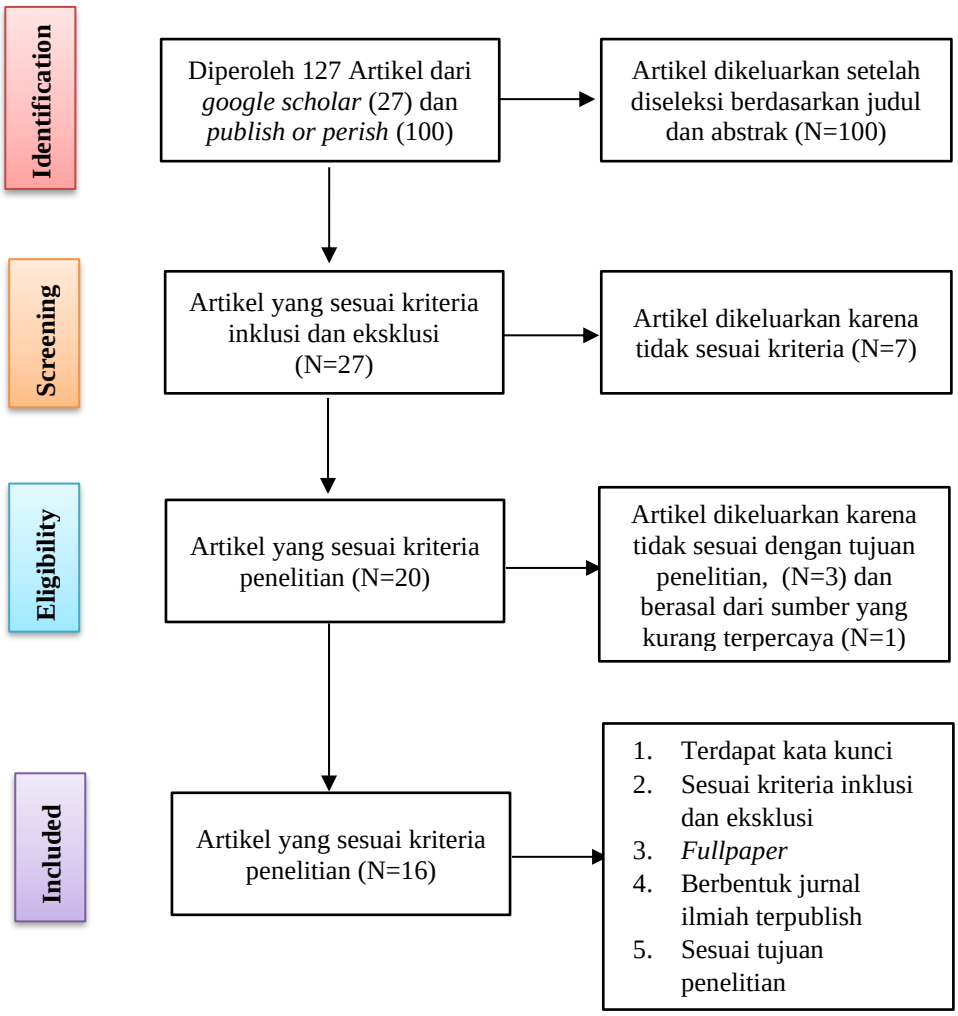
Penelitian ini menggunakan *systematic literature review (SLR)*. Prosedur kajian literatur menggunakan model PRISMA. Peneliti juga menetapkan sejumlah kriteria inklusi dan eksklusi. Kedua kriteria tersebut termuat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Deskripsi
Inklusi	1. Artikel yang digunakan ialah artikel yang terbit antara tahun 2017 hingga 2024 2. Berbentuk jurnal ilmiah yang telah terpublish 3. Mengandung kata kunci yang relevan dengan penelitian, yaitu konseling, kelompok, resiliensi, bencana dan remaja 4. Artikel berasal dari sumber terpercaya
Eksklusi	1. Artikel yang tidak digunakan ialah artikel yang terbit dibawah tahun 2017 2. Artikel berbetuk buku atau tugas akhir (skripsi, tesis, disertasi atau lainnya) 3. Artikel tidak *fullpaper* 4. Artikel berasal dari sumber tidak terpercaya

(Sumber : Data Diolah)

Model PRISMA terdiri dari sejumlah tahapan diantaranya identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan analisis penarikan kesimpulan (*included*). Penjelasan lebih lanjut termuat dalam diagram kajian literatur sistematis pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Kajian Literatur Sistematis dengan Model PRISMA
(Sumber: Data diolah berdasarkan panduan PRISMA 2020)

Pada tahap *identification*, peneliti melakuakn pencarian artikel ilmiah dengan menggunakan dua alat bantu yaitu *google scholar* dan *publish or perish* dengan rentang waktu antara tahun 2017 hingga 2024. adapun kata kunci yang digunakan sebagai dasar pencarian artikel ilmiah adalah konseling, kelompok, resiliensi, bencana dan remaja. Melalui hasil pencarian ditemukan 127 yang siap diseleksi, 27 artikel diperoleh dari *google scholar* dan 100 artikel lainnya diperoleh dari *publish or perish.* Berdasarkan proses seleksi dikeluarkan 100 artikel karena tidak sesuai dengan judul maupun abstrak penelitian, sehingga tersisa 27 artikel. Pada tahap *screening*, sebanyak 7 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga tersisa 20 artikel. Melalui tahap *eligibility* terdapat 4 artikel dikeluarkan, 3 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Sementara 1 artikel lainnya dikeluarkan karena berasal dari sumber yang kurang terpercaya. Pada tahap akhir, diperoleh 16 artikel yang memenuhi kriteria dan kelayakan untuk dijadikan bahan kajian. Selanjutnya peneliti mengkaji, menganalisis dan menarik kesimpulan dari 16 artikel yang telah lolos seleksi dan memenuhi kriteria kelayakan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam. Mengingat para penyintas bencana alam usia remaja cenderung membutuhkan kemampuan resiliensi yang baik , agar mampu menghadapi berbagai dampak dari bencana alam yang dialaminya. Oleh sebab itu kemampuan resiliensi menjadi penting dan perlu ditingkatkan, khususnya bagi para penyintas bencana alam usia remaja. Penjelasan lebih lanjut terkait kajian literatur sistematis tertuang dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Kajian Literatur Sistematis

No.	Judul (Tahun)	Metode	Hasil Penelitian
1	Wulandari & Rahmat (2024)	Kuantitatif Deskriptif	Resiliensi remaja penyintas Bencana Erupsi Gunung Semeru Tahun 2021, terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu 10% remaja memiliki resiliensi tinggi, 60% remaja memiliki resiliensi sedang dan 30% remaja cenderung kurang resilien.
2	Rachmat (2018)	Kualitatif	Penyintas bencana banjir cenderung memiliki resiliensi yang rendah, sehingga membuat para penyintas tidak dapat memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, sulit mengontrol emosi, pesimis dan sulit menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Selain itu ditemukan pula bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan resiliensi penyintas bencana banjir.
3	Suprihatin dkk (2018)	Quasi eksperiment dengan desain non-equivalent pretest-posttest control-group design	Konseling kelompok dengan teknik *group exercises* terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja. Kontribusi konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi sebesar 67%.
4	Febriace dkk (2022)	R & D	Model konseling kelompok berbasis realitas yang dikembangkan telah terbukti layak dan efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja. Model konseling kelompok berbasis realitas ini mendapat skor validitas sebesar 90,33%
5	Afifah dkk (2022)	Pre-experiment, using one group pre-test post-test design.	Konseling kelompok dengan model WDEP terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja.
6	Khomsah dkk (2018)	Eksperimen one group pre-test post-test design	Konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi remaja. Aspek pengendalian impuls memiliki peningkatan paling tinggi dibanding aspek resiliensi lainnya. sedangkan empati merupakan aspek resiliensi yang mengalami peningkatan paling rendah.

7	Fitri & Kushendar (2019)	Eksperimen, desain randomized pretest-postest control group design	Konseling kelompok dengan teknik restrukturing kognitif mampu meningkatkan resiliensi remaja
8	Pardede & Dalimunthe (2020)	True experimental design dengan bentuk Pretest-posttest control grouf design.	Sebagian besar remaja memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi remaja.
9	Mujahid dkk (2021)	R & D	Penelitian ini menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik reframing yang terdiri dari 7 komponen yaitu rasional, visi dan misi, tujuan, isi model, dukungan sistem, tahapan pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Model konseling kelompok dengan teknik reframing yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam di Lombok, NTB.
10	Ime (2024)	Controlled experimental design with three groups	Temuan penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima program konseling kelompok kognitif-perilaku, baik daring maupun tatap muka, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan tingkat ketahanan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh sebab itu program konseling kelompok kognitif-perilaku daring sama efektifnya dengan program tatap muka dalam mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan tingkat ketahanan di antara para penyintas gempa bumi di Turki.
11	Edmawati (2021)	Pre-experimental design dengan menggunakan one group pretest-posttest design	Konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja. Keefektifan konseling kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah remaja didasari karakteristik remaja yang lebih merasa nyaman dengan teman sebaya.
12	Ainiah, & Khusumadewi (2018)	Pre experimental design dengan bentuk one group pre-test and post-test design	Konseling kelompok realitas efektif meningkatkan resiliensi remaja yang semulanya rendah menjadi tinggi
13	Muwakhidah (2021)	True experimental design dengan bentuk Pretest-posttest control grouf design.	Konseling kelompok realitas mampu meningkatkan resiliensi remaja. Dalam penelitian ini pengaruh dan pembangunan hubungan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang paling menentukan keberhasilan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi.

14	Setyorini (2021)	Kuantitatif	Konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif meningkatkan resiliensi remaja. Selain itu melalui perlakuan konseling kelompok efikasi diri dan asertivitas remaja juga terpantau mengalami peningkatan
15	Dari dkk (2022)	Quasi exsperimental tipe nonequivalent control group design	Konseling kelompok berbasis CBT, terbukti berpengaruh, namun kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja. Kurangnya pembangunan hubungan antar anggota kelompok yang menjadi dugaan sebagai penghambat jalannya intervensi
16	Irawan (2018)	Kualitatif	Terdapat sejumlah peran konselor dalam menangani remaja penyintas bencana, yaitu (1) *play therapy*, (2) penenangan (relaksasi dan disensitisasi), (3) layanan pendalaman (eklektik). Selain itu konselor juga harus memperhatikan bias-bias budaya yang berkemungkinan terjadi dan dapat menghambat proses konseling.

Pembahasan

Bencana alam merupakan sebuah fenomena peristiwa alam yang menyebabkan kerugian secara fisik, materi maupun psikis pada para penduduk yang berdomisili didaerah sekitar bencana. Bencana alam menyebabkan berbagai dampak bagi para penyintas. Dampak bencana alam sangat beragam, mulai dari dampak secara langsung, seperti kerugian materi akibat kerusakan bangunan, kehilangan barang akibat bencana, kehilangan orang yang disayang atau lainnya; dampak tidak langsung, seperti terhambatnya proses melakukan pekerjaan, terhambatnya proses pendidikan dan lainnya; dampak sekunder atau dampak lanjutan, seperti terhambatnya pertumbuhan ekonomi, meningkatnya angka kemiskinan atau menurunnya kualitas kesejahteraan penyintas yang terdampak (Naibaho dkk, 2024). Disisi lain bencana alam juga menyebabkan para penyintas merasakan dampak secara psikologis, mulai dari stress, merasa tertekan, kebingungan atau mengalami kondisi PTSD (Thoyibah, 2019).

Para penyintas juga ditunut untuk melakukan beragam proses adaptasi pasca terjadinya bencana. Tentunya kondisi ini bukan merupakan kondisi yang mudah, khususnya bagi para penyintas usia remaja. Remaja penyintas bencana alam harus menghadapi proses penyesuaian yang lebih banyak dibanding rentang usia lainnya. Disamping harus beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikis usia remaja, beradaptasi dengan proses pencarian jati diri, para remaja juga harus beradaptasi dengan dampak dan perubahan lingkungan hidup pasca terjadinya bencana. Menilik pada kondisi ini, kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi sulit menjadi penting dimiliki bagi setiap remaja penyintas bencana alam (Razy dkk, 2022). Resiliensi dipahami sebagai suatu kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi yang tidak menyenangkan, kemudian memanfaatkan kondisi tersebut dan kemudian mengubahkan menjadi kondisi yang wajar untuk diatasi (Setiawan dkk, 2020). Jannah dkk (2022) resiliensi dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi dan mendapatkan kekuatan serta mampu untuk mencapai transformasi diri setelah mengalami kesulitan, karena berawal dari kesulitan tersebut seorang individu akan menemukan jalan untuk pemecahan masalah atas kesulitan yang telah dialaminya. Detta & Abdullah (2017) juga menambahkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengatasi serta meningkatkan diri atau mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup menjadi lebih baik. Setiap orang akan mengalami kesulitan maupun permasalahan dalam kehidupannya, namun cara merespon masalah

tergantung pada kemampuan resiliensi yang dimiliki individu tersebut. Menurut Mir'atannisa dkk (2019) resiliensi merupakan suatu kapasitas atau kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam mengatasi permasalahan hidup yang signifikan. Fleksibiitas dalam merespon masalah dan kemampuan mengelolah emosi negatif juga menjadi salah satu tolak ukur tingkat resiliensi dalam diri remaja (Mirza dkk, 2024). Maknanya individu yang resilien jauh lebih tahan banting saat menghadapi situasi sulit seperti bencana alam serta lebih mampu untuk mengelolah stress, mengontrol emosi negatif dan keluar dari kondisi krisis dihidupnya. Oleh sebab itu remaja penyintas bencana alam, idealnya memiliki resiliensi yang tinggi.

Namun, hal ini bertolak belakang dengan kondisi yang terjadi dilapangan, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa penyintas bencana alam cenderung memiliki resiliensi yang rendah (Sari dkk, 2022; Anam, 2019; Ainiah, & Khusumadewi 2018; Rachmat, 2018). Oleh sebab itu upaya untuk meningkatkan kemampuan resiliensi menjadi fokus penting dalam hal ini, guna mencegah perluasan dampak yang dirasakan atau dialami oleh para penyintas bencana alam usia remaja. Kemampuan resiliensi yang rendah dapat ditingkatkan secara signifikan dengan konseling kelompok (Dari & Erwin, 2022; Febriace dkk, 2022; Wulandari & Rahmat, 2024; Rachmat , 2018; Suprihatin dkk, 2018; Febriace dkk, 2022; Afifah dkk, 2022; Khomsah dkk, 2018; Fitri & Kushendar, 2019; Pardede & Dalimunthe, 2020; Mujahid dkk, 2021; Ime, 2024; Edmawati, 2021; Ainiah, & Khusumadewi, 2018; Muwakhidah, 2021; Setyorini, 2021; Joko dkk, 2022; Pickering, 2015; Nurdian & Anwar, 2014; Craig dkk, 2014). Berbagai penelitian ilmiah nasional maupun internasional yang dilakukan sejak tahun 2014 hingga 2024, tepatnya 10 tahun terakhir, telah membuktikan efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi individu.

Konseling kelompok merupakan sebuah intervensi untuk membantu remaja yang tengah mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sekitarnya,termasuk berbagai bermasalahan dalam keluarga, dengan cara adanya kehadiran suasana kelompok remaja yang terlibat dalam masalah, mendidik mereka untuk bersikap toleran ketika saling menjelaskan mengapa mereka bertindak dengan cara-cara tertentu yang mengarah pada konflik, serta mendorong remaja menemukan insight (Syamila & Herdi, 2021). Secara umum konseling kelompok juga dapat dimaknai sebagai salah satu layanan konseling yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban.hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan konseli berupa pengalaman kelompok untuk membantu undividu dalam belajar, membantu individu membangun hubungan yang positif, peningkatkan kepercayaan diri, dan bertanggung jawab atas diri pribadi, dapat merencanakan lebih lanjut untuk mengubah perilaku tertentu (Kurnia & Ismail, 2022). Konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama merupakan prakonseling, tahap ini merupakan tahap pembetukan kelompok. Tahap kedua ialah persiapan, tahap ini berisi persiapan dan pengaturan struktur kelompok, aturan serta tahap perkenalan antar anggota kelompok. Tahap ketiga, ialah peralihan untuk mengungkapkan dan menemukan masalah serta penyebab masalah individu. Tahap keempat merupakan tahap inti yaitu tahap kegiatan, pada tahap ini para anggota kelompok dapat berdinamika untuk menemukan solusi dan menyusun tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Tahap kelima ialah tahap pengakhiran untuk menyimpulkan seluruh proses konseling kelompok, mengecek kebermanfaatan konseling bagi setiap anggota dan mengetahui sejauh mana para anggota berkomitmen untuk mempertahankan perubahan yang telah terjadi dalam konseling kelompok. Tahap terakhir adealah tahap monitoring pasca konseling, tahap ini berfungsi sebagai media monitoring dan evaluasi efektivitas konseling kelompok yang telah diberikan (Martin, 2024).

Melalui pemberian konseling kelompok para penyintas bencana alam usia remaja dapat mendapatkan sumber dukungan tambahan, yaitu dari anggota kelompok, tentunya hal ini akan

membantu para remaja untuk meneguhkan hati dan menemukan sudut pandang lain selain sudut pandang sendiri. Selain itu melalui konseling kelompok para remaja penyintas bencana alam dapat merasakan kohesi dalam kelompok, sehingga mampu untuk saling berempati dan memberikan saran yang berarti untuk kebaikan bersama. Pembangunan hubungan positif dan aman dengan individu lain menjadi salah satu aspek penting untuk membentuk dan meningkatkan resiliensi dalam diri para remaja penyintas bencana alam. (Martin, 2024; Jannah dkk, 2024; Edmawati, 2021; Dari dkk, 2022; Muwakhidah, 2021).

Melalui konseling kelompok, resiliensi remaja penyintas bencana alam dapat ditingkatkan, sehingga para remaja dapat beradaptasi secara positif dan mencegah terjadinya stress atau perasaan tidak berdaya ditengah situasi krisis bencana alam. Konseling kelompok secara daring maupun luring juga terbukti untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam (Ime, 2024). Hal ini semakin menguatkan bahwa efektivitas konseling kelompok tidak terbatas ruang atau jarak tertentu. Disisi lain konseling kelompok juga efektif dilakukan dengan berbagai macam pendekatan maupun teknik, baik menggunakan model CBT, realitas, reframing bahkan menggunakan pendekatan kearifan lokal guna meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam (Febriace dkk, 2022; Afifah dkk, 2022; Fitri & Kushendar, 2019; Mujahid dkk, 2021; Ime, 2024; Edmawati, 2021;Ainiah, & Khusumadewi, 2018; Muwakhidah, 2021; Setyorini , 2021). Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang kompleks. Oleh sebab itu konselor harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya kualitas hubungan yang terbangun antar anggota kelompok, kohesivitas kelompok maupun kemungkinan bias-bias budaya yang terjadi (Irawan, 2018). Oleh sebab itu pendekatan eklektik berbasis budaya juga bisa menjadi salah satu pertimbangan dalam menjalankan konseling kelompok.

PENUTUP

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok terbukti secara efektif dan signifikan untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam. Upaya peningkatan resiliensi remaja penyintas bencana alam menjadi penting mengingat para penyintas bencana alam, terutama usia remaja cenderung memiliki resiliensi yang rendah. Disisi lain para remaja juga harus menghadapi berbagai perubahan dalam masa perkembangannya, berbagai dampak bencana dan melakukan proses adaptasi pasca terjadinya bencana. Oleh sebab itu upaya peningkatan resiliensi dilakukan dengan konseling kelompok, guna mencegah perluasan dampak yag dirasakan dan dialami oleh para remaja penyintas bencana alam. Kepada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen dan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam, selain itu konselor juga harus memperhatikan beberapa aspek, seperti kohesivitas kelompok, kualitas hubungan yang terbangun antar anggota kelompok dan bias-bias budaya yang mungkin terjadi selama proses konseling kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan, yang senantiasa mencurahkan berkat dan memperlancar langkah penulis dalam menuntaskan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada istri dan anak penulis yang senantiasa memotivasi dan menemani penulis. Selain itu penulis juga mengucapkan banyak terima kasih ke berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

REFERENSI

Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The effect of reality therapy group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, *9*(2), 215-222.

Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri (self recilience) Siswa. *Jurnal BK UNESA*, *9*(1).

Alawi. (2022). Terdampak Tanah Bergerak, 80 Warga Desa Sriti-Ponorogo Mengungsi ke Pasar. *Kompas.com.* Diakses dari **:** https://surabaya.kompas.com/read/2022/10/22/092401778/terdampak-tanah-bergerak-80-warga-desa-sriti-ponorogo-mengungsi-ke-pasar

Anam, C., Sholichah, M., & Kushartati, S. (2019). Intervensi Psikososial Untuk Menurunkan PTSD dan Meningkatkan Resiliensi Warga Penyintas Bencana Tanah Longsor di Banjarnegara. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *3*(1).

Annur, Cindy Mutia. (2022). Ada 3 Ribu Bencana Alam di Indonesia sampai Awal November 2022. Diakes dari : https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/11/03/ada-3-ribu-bencana-alam-di-indonesia-sampai-awal-november-2022

Aprilyanto, A., Widana, I. D. K. K., Subiyanto, A., & Rahmat, H. K. (2023). Pemulihan Pascabencana Tsunami 2018 Guna Mendukung Program Pembangunan Daerah Kabupaten Pandeglang. Jagratara: Journal of Disaster Research, 1(1), 25-32.

Craig, S. L., Austin, A., & Mcinroy, L. B. (2014). School-Based Groups To Support Multiethnic Sexual Minority Youth Resiliency: Preliminary Effectiveness. *Child And Adolescent Social Work Journal*, *31*(1), 87-106.

Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, *4*(6), 3308-3314.

DeMichelis, C., & Ferrari, M. (2016). Child and adolescent resilience within medical contexts. Springer.

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *19*(2), 71-86.

Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom Untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *11*(2), 143-156.

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.

Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *1*(2), 67-74.

Fuster, V. (2014). The power of resilience. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(8), 840-842.

İme, Y. (2024). The effect of online cognitive behavioral group counseling on anxiety, depression, stress and resilience in maraş-centered earthquake survivors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *42*(2), 459-474.

Irawan, D. D. (2018). Crisis and disaster counseling: peran konselor terhadap korban yang selamat dari bencana alam. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *1*(2), 66-76.

Isngadi, I., & Khakim, M. (2021). Efektivitas Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana dan Fikih Kebencanaan Terhadap Perilaku Warga Muhammadiyah (Studi Kasus Covid-19). *Jurnal Komunikasi Hukum (JKH)*, *7*(1), 202-216.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora, 3(2), 259-273.

Jannah, M., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Teknik Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Korban Kekerasan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *5*(2), 341-356.

Jannah, S. H. M., Hutasuhut, A. F., & Setiawati, O. R. (2022). Hubungan Optimisme Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Yang Sedang Menempuh Skripsi. Medical Profession Journal of Lampung, 12(3), 396-403.

Joko, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The Effect Of Reality Therapy Group Counseling With The Wdep Technique On Increasing Student Academic Resilience. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *9*(2), 215-222.

Khomsah, N. R., & Mugiarso, H. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, *7*(2), 46-53.

Kurnia, Y., & Ismail, I. (2022). Keefektifan Teknik Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, *4*(1), 85-93.

Kurniawan, A., Nuraini, P., & Indiati, I. (2022). The Effect Of Group Counseling Services With Sfbc Approach On Increasing Adolescent Resilience. *Urecol Journal. Part A: Education And Training*, *2*(1), 25-34.

Liswanto. (2022). Informasi Letusan. *Magma Indonesia*. Diakses dari : https://magma.esdm.go.id/v1/gunung-api/informasi-letusan

Martin, R. A. (2024). Efektivitas Terapi Kelompok untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Penyintas Pelecehan Seksual Ditinjau dari Tipe Adversity Quotient.(The Effectiveness of Group Therapy To Improve Psychological Well-Being in Survivors of Sexual Harassment Reviewed From The Type of Adversity Quotient) (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *3*(02), 70-75.

Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, *10*(1), 143-155.

Mujahid, I., Fadilah, G. F., & Kurnia, I. (2021). Reframing Counseling Techniques To Improve Adolescent Resilience Of Victims Of Natural Disasters In Lombok Nusa Tenggara Barat Indonesia. *International Journal of Education and Sosiotechnology (IJES)*, *1*(3), 40-47.

Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *8*(1), 52-64.

Naibaho, R. M., Silaban, J., & Hutagulung, P. M. (2024). Edukasi Pengetahuan Lanjut Usia tentang Kesiapsiagaan Tanggap Bencana Alam Putting Beliung di Desa Sitinjo II Kecamatan Sitinjo. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(5), 2309-2317.

Nurdian, M. D., & Anwar, Z. (2014). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *2*(1), 36-49.

Pardede, N., & Dalimunthe, S. N. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 7-13.

Pickering, C. E. (2015). *Student Resiliency: A Mixed Methods Analysis Of Counseling Group Effects* (Doctoral Dissertation, University Of Maryland, College Park).

Rachmat, N. R. M. (2018). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Korban Banjir. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, *6*(3), 305-324.

Rahmat, H. K., Syah, R., & Putra, A. R. (2024). Bantuan Kemanusiaan sebagai Alat Diplomasi Bencana: Sebuah Ulasan di Tengah Menghadapi Krisis Global. Civil and Military Cooperation Journal, 1(1), 33-42.

Razy, M. F., Sugandi, Y. S., & Fedriansyah, M. (2022). Resiliensi Masyarakat Penyintas Bencana Alam pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Sosiologi Andalas*, *8*(2), 176-191.

Saputra, A., Diponegoro, A. M., & Urbayatun, S. (2023). Resiliensi pada Penyintas Pasca Gempa Bumi Lombok. Psyche: Jurnal Psikologi, 5(2), 203-233.

Sari, U. H. K., Purnawan, I., & Hidayat, A. I. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Wanita Pasca Bencana Banjir. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, *10*(1), 8-17.

Setiawan, G. D., Puger, I. G. N., Yaniasti, N. L., Tjahyanti, L. P. A. S., Dewi, K. Y. F., Mudarya, N., & Siswanti, D. (2020). Pelatihan Konselor Tutor Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi Konseli Di Smk Triatmajaya Singaraja. Jnana Karya, 1(01), 8.

Setyorini, W. W., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2021). The Effectiveness Of Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling To Improve The Resilience Of Students As Divorce Victims. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(3), 156-160.

Suprihatin, D., Rusmana, N., & Budiman, N. (2018). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercises untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *18*(3), 284-296.

Syamila, D., & Herdi, H. (2021). Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Konseling Kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, *8*(4), 475-481.

Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, *2*(1), 31-38.

Wulandari, F., & Rahmat, H. K. (2024). Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Lumajang Pasca Bencana Erupsi Gunung Semeru Tahun 2021. *Contiguity: Jurnal Psikologi*, *20*(2), 10-19.