

ANALISIS PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DI IAKN TORAJA

Lusiana

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Toraja

Correspondensi author email: 1usi050104@gmail.com

Delpa Sombo Madulu'

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Toraja

delfamadulu04@gmail.com

Jelsia Panggalo

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Toraja

jelsiajeje06@gmail.com

Yuyun Paliran

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Toraja

paliranyuyun@gmail.com

Wanny Farma Kasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Toraja

wannyfarma22@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the implementation of group counseling in reducing academic anxiety among students of the Guidance and Counseling Study Program at the State Christian Institute (IAKN) Toraja. The research employs a qualitative approach with a descriptive method to gain an in-depth understanding of the service implementation process, influencing factors, service effectiveness, and implications for the development of guidance and counseling services in higher education. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and subsequently analyzed using the interactive analysis model developed by Miles, Huberman, and Saldaña. The results indicate that systematically conducted group counseling helps students reduce academic anxiety by fostering self-disclosure, emotional management skills, self-confidence, and problem-solving abilities. The success of the service is influenced by counselor competence, active student participation, group dynamics, and institutional support. Beyond reducing academic anxiety, group counseling contributes to the development of guidance and counseling

services that are more preventive, comprehensive, and oriented toward student psychological well-being within the higher education environment.

Keywords: group counseling, academic anxiety, university students, guidance and counseling, IAKN Toraja.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai proses pelaksanaan layanan, faktor-faktor yang memengaruhinya, efektivitas layanan, serta implikasinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan secara sistematis mampu membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik melalui peningkatan keterbukaan diri, kemampuan mengelola emosi, kepercayaan diri, serta keterampilan pemecahan masalah. Keberhasilan layanan dipengaruhi oleh kompetensi konselor, partisipasi aktif mahasiswa, dinamika kelompok, serta dukungan institusi. Selain berdampak pada penurunan kecemasan akademik, konseling kelompok juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih preventif, komprehensif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: konseling kelompok, kecemasan akademik, mahasiswa, bimbingan dan konseling, IAKN Toraja.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul, adaptif, dan memiliki kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, mulai dari penyelesaian tugas, penyusunan karya ilmiah, pelaksanaan praktik lapangan, hingga penyelesaian tugas akhir. Kondisi tersebut sering kali menjadi sumber tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berkembang menjadi kecemasan akademik yang berdampak pada proses belajar, motivasi, serta pencapaian prestasi akademik mahasiswa (Yusuf & Nurihsan, 2016). Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan pendidikan tinggi.

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir, takut, gelisah, serta ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik yang dianggap melebihi kapasitas dirinya. Gejala tersebut dapat muncul dalam bentuk gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, kesulitan mengambil

keputusan, hingga munculnya perilaku menghindari tugas akademik. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling tidak terlepas dari kondisi tersebut, meskipun secara akademik mereka mempelajari konsep-konsep kesehatan mental dan layanan konseling. Justru tuntutan untuk memiliki kompetensi profesional sebagai calon konselor sering kali menjadi tekanan tersendiri yang berpotensi meningkatkan kecemasan akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai (Ghufron & Risnawita, 2017).

Salah satu layanan yang dinilai efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik adalah konseling kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, memperoleh umpan balik, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya dalam suasana yang suportif. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling memungkinkan individu mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun strategi koping yang lebih adaptif. Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan potensi sekaligus menyelesaikan berbagai permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Konsep tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki posisi penting dalam praktik bimbingan dan konseling di berbagai jenjang pendidikan.

Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik. Penelitian Putri (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa melalui perubahan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional. Penelitian Srienturi dan Dyahpalupi (2023) juga menemukan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik inokulasi stres mampu menurunkan kecemasan akademik peserta didik secara signifikan. Hasil penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media pemecahan masalah, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, efektivitas pelaksanaan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kompetensi konselor, karakteristik anggota kelompok, dinamika interaksi, metode yang digunakan, serta dukungan institusi. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan konseling kelompok tidak cukup hanya dilihat dari keberhasilan hasil akhirnya, tetapi juga perlu dianalisis berdasarkan proses pelaksanaannya secara menyeluruh. Analisis terhadap pelaksanaan layanan menjadi penting untuk mengetahui apakah setiap tahapan konseling telah berjalan sesuai prinsip-prinsip profesional dalam bimbingan dan konseling. Dengan demikian, evaluasi terhadap proses pelaksanaan layanan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas pelayanan konseling kelompok di lingkungan perguruan tinggi (Prayitno, 2017; Tohirin, 2015).

IAKN Toraja sebagai salah satu perguruan tinggi keagamaan yang menyelenggarakan Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki tanggung jawab dalam membentuk lulusan yang tidak hanya menguasai kompetensi akademik, tetapi juga memiliki kesehatan psikologis yang baik. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berkaitan dengan penguasaan teori, praktik konseling, observasi lapangan, penelitian, hingga penyelesaian tugas akhir. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya kecemasan akademik apabila mahasiswa belum memiliki kemampuan pengelolaan stres yang memadai. Oleh sebab itu, pelaksanaan layanan konseling kelompok di lingkungan program studi menjadi salah satu upaya preventif sekaligus kuratif yang penting untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai analisis pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat pelaksanaannya, serta kontribusinya dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi program studi dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif, sekaligus memperkaya kajian ilmiah mengenai implementasi konseling kelompok di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks penguatan kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja. Subjek penelitian terdiri atas dosen atau konselor yang melaksanakan layanan konseling kelompok serta mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut, yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai proses pelaksanaan konseling kelompok, dinamika yang terjadi selama layanan, serta dampaknya terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa. Keabsahan data diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi (Moleong, 2021). Analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi proses kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan secara berkesinambungan hingga diperoleh temuan penelitian yang valid (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Konseling Kelompok bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja

Pelaksanaan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan profesional dalam bidang bimbingan dan konseling yang dirancang untuk membantu individu mengatasi berbagai persoalan melalui interaksi yang terjadi dalam sebuah kelompok. Di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling IAKN Toraja, layanan ini memiliki kedudukan yang penting karena mahasiswa tidak hanya dipersiapkan sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai calon konselor yang dituntut memiliki kesehatan mental, kematangan emosional, serta kemampuan interpersonal yang baik. Berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, praktik konseling, observasi lapangan, penyusunan laporan, penelitian, hingga tugas akhir sering kali memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada munculnya kecemasan akademik. Oleh sebab itu, pelaksanaan konseling kelompok menjadi salah satu strategi yang dapat membantu mahasiswa memahami permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan alternatif penyelesaiannya secara bersama-sama. Dinamika kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk saling belajar, memberikan dukungan, serta memperoleh pengalaman baru melalui interaksi yang berlangsung selama proses konseling. Situasi tersebut memungkinkan mahasiswa menyadari bahwa masalah yang mereka alami bukanlah persoalan yang bersifat individual semata, melainkan juga dialami oleh mahasiswa lainnya. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam membangun penerimaan diri dan meningkatkan kemampuan mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Pelaksanaan layanan yang terencana dengan baik akan memberikan manfaat tidak hanya bagi perkembangan akademik mahasiswa, tetapi juga bagi pembentukan kepribadian calon konselor yang profesional (Prayitno, 2017).

Pelaksanaan konseling kelompok diawali dengan tahap perencanaan yang menjadi fondasi keberhasilan seluruh proses layanan. Pada tahap ini, konselor atau dosen pembimbing melakukan identifikasi terhadap kebutuhan mahasiswa melalui observasi, wawancara, maupun hasil asesmen yang berkaitan dengan kondisi akademik dan psikologis mahasiswa. Identifikasi kebutuhan tersebut penting agar tujuan layanan benar-benar sesuai dengan masalah yang dihadapi peserta. Setelah kebutuhan dipetakan, konselor menyusun tujuan layanan, menentukan jumlah anggota kelompok, memilih teknik konseling yang sesuai, serta menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan. Kelompok yang dibentuk umumnya terdiri atas enam hingga sepuluh mahasiswa agar interaksi berlangsung secara optimal dan setiap anggota memperoleh kesempatan yang sama untuk berpartisipasi. Selain itu, konselor juga menyiapkan aturan kelompok yang mencakup asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, saling menghormati, dan tanggung jawab bersama selama proses konseling berlangsung. Perencanaan yang matang akan mempermudah konselor dalam mengelola dinamika kelompok serta meminimalkan

hambatan selama pelaksanaan layanan. Tahapan ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari prinsip penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling yang profesional (Tohirin, 2015).

Tahap pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun suasana yang aman dan nyaman agar seluruh anggota kelompok merasa diterima serta memiliki keberanian untuk berpartisipasi. Tahap ini diisi dengan kegiatan pengenalan, penyampaian tujuan layanan, penjelasan aturan kelompok, serta pembentukan komitmen bersama. Setelah anggota mulai merasa nyaman, proses berlanjut pada tahap peralihan yang bertujuan mengurangi kecanggungan dan membangun rasa saling percaya di antara anggota kelompok. Tahap kegiatan inti menjadi bagian terpenting karena setiap mahasiswa mulai mengungkapkan pengalaman, kesulitan akademik, rasa cemas, maupun strategi yang selama ini digunakan dalam menghadapi tekanan akademik. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan diskusi, menjaga dinamika kelompok, memberikan refleksi, serta membantu anggota menemukan alternatif pemecahan masalah secara mandiri. Selanjutnya, pada tahap pengakhiran dilakukan evaluasi terhadap proses yang telah berlangsung, penegasan terhadap perubahan positif yang telah dicapai, serta penyusunan rencana tindak lanjut agar manfaat layanan tetap berlanjut setelah kegiatan selesai. Pelaksanaan yang mengikuti tahapan tersebut akan meningkatkan efektivitas layanan konseling kelompok (Prayitno, 2017).

Keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh kualitas dinamika kelompok yang terbentuk selama proses layanan. Dinamika kelompok tercermin dari adanya interaksi yang terbuka, rasa saling percaya, empati, penghargaan terhadap pendapat orang lain, serta kemauan anggota untuk saling membantu. Dalam kelompok yang kondusif, mahasiswa tidak hanya menjadi penerima bantuan, tetapi juga berperan sebagai sumber dukungan bagi anggota lainnya. Proses berbagi pengalaman mengenai kesulitan akademik mampu menciptakan suasana yang penuh penerimaan sehingga mahasiswa merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tekanan perkuliahan. Selain itu, interaksi antaranggota mendorong munculnya berbagai sudut pandang baru yang membantu mahasiswa melihat permasalahan secara lebih objektif. Pengalaman tersebut menjadi media pembelajaran yang sangat berharga bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling karena mereka secara langsung mengalami proses konseling kelompok yang kelak akan mereka terapkan kepada konseli. Dengan demikian, pelaksanaan konseling kelompok tidak hanya memberikan manfaat terapeutik, tetapi juga memperkuat kompetensi profesional mahasiswa sebagai calon konselor (Corey, 2016).

Dalam konteks IAKN Toraja, pelaksanaan konseling kelompok memiliki nilai yang semakin penting karena perguruan tinggi tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga pembentukan karakter, spiritualitas, dan integritas mahasiswa. Nilai-nilai kekeluargaan, kepedulian, serta penghargaan terhadap sesama yang berkembang dalam

lingkungan akademik menjadi modal yang mendukung terbentuknya dinamika kelompok yang positif. Mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, pengendalian emosi, empati, serta keterampilan pemecahan masalah yang sangat dibutuhkan dalam profesi konselor. Selain membantu mengurangi kecemasan akademik, layanan ini juga mendukung perkembangan aspek sosial dan emosional mahasiswa sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan. Lingkungan kelompok yang aman memungkinkan mahasiswa mengungkapkan perasaan tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong terciptanya perubahan perilaku dan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Meskipun demikian, pelaksanaan konseling kelompok tidak terlepas dari berbagai tantangan yang perlu diperhatikan oleh penyelenggara layanan. Salah satu tantangan yang sering muncul adalah masih adanya mahasiswa yang merasa enggan mengungkapkan masalah pribadinya di hadapan anggota kelompok karena khawatir terhadap kerahasiaan informasi. Selain itu, perbedaan karakter, tingkat kedewasaan emosional, kemampuan komunikasi, serta motivasi mengikuti layanan juga dapat memengaruhi efektivitas dinamika kelompok. Keterbatasan waktu pelaksanaan akibat padatnnya jadwal perkuliahan sering kali menyebabkan proses konseling tidak berlangsung secara optimal. Di sisi lain, jumlah konselor atau dosen pembimbing yang terbatas juga dapat menjadi kendala dalam penyelenggaraan layanan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan yang matang, pengelolaan waktu yang efektif, serta peningkatan kompetensi konselor agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dukungan institusi juga menjadi faktor penting dalam menyediakan fasilitas dan kebijakan yang mendukung keberlanjutan layanan konseling kelompok di perguruan tinggi (Tohirin, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan konseling kelompok bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja merupakan suatu proses layanan yang sistematis, terencana, dan berorientasi pada pengembangan potensi mahasiswa sekaligus pengurangan kecemasan akademik. Setiap tahapan layanan memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam membantu mahasiswa mengenali sumber kecemasan, mengembangkan kemampuan mengelola emosi, serta membangun strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif. Dinamika kelompok yang sehat menjadi media pembelajaran yang memberikan pengalaman nyata bagi mahasiswa dalam memahami proses konseling secara profesional. Keberhasilan layanan tidak hanya diukur dari menurunnya tingkat kecemasan akademik, tetapi juga dari berkembangnya kemampuan interpersonal, kepercayaan diri, serta kesiapan mahasiswa menjalankan perannya sebagai calon konselor. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang relevan untuk terus dikembangkan di lingkungan IAKN Toraja sebagai bagian dari upaya meningkatkan

kualitas pendidikan, kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan profesionalisme lulusan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Akademik

Pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik tidak hanya ditentukan oleh penerapan prosedur layanan yang sesuai, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek internal yang berasal dari konselor maupun mahasiswa, serta aspek eksternal yang berkaitan dengan lingkungan akademik dan dukungan institusi. Keseluruhan faktor tersebut berkontribusi terhadap keberhasilan proses konseling kelompok dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Apabila faktor-faktor pendukung dapat dioptimalkan, maka dinamika kelompok akan berkembang secara positif sehingga mahasiswa lebih mudah mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, dan menemukan solusi atas permasalahan akademik yang dihadapi. Sebaliknya, apabila terdapat hambatan yang tidak dapat dikelola dengan baik, efektivitas layanan cenderung mengalami penurunan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan konseling kelompok menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Analisis terhadap berbagai faktor tersebut juga dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi pengembangan layanan yang lebih efektif dan berkelanjutan (Prayitno, 2017).

Salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok adalah kompetensi profesional konselor. Konselor memiliki peran sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya dinamika kelompok, membangun suasana yang aman, menjaga keterbukaan komunikasi, serta membantu anggota menemukan alternatif penyelesaian masalah secara mandiri. Kompetensi tersebut tidak hanya mencakup penguasaan teori dan teknik konseling kelompok, tetapi juga kemampuan membangun hubungan interpersonal yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan. Konselor yang mampu menunjukkan sikap menghargai setiap anggota kelompok akan mendorong mahasiswa merasa nyaman dalam mengungkapkan pengalaman maupun kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, apabila konselor kurang mampu mengelola dinamika kelompok atau kurang memahami karakteristik peserta, proses konseling dapat berjalan kurang optimal sehingga tujuan layanan sulit tercapai. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi konselor melalui pelatihan, supervisi, dan pengembangan profesional secara berkelanjutan menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok (Tohirin, 2015).

Faktor berikutnya adalah karakteristik mahasiswa sebagai anggota kelompok. Setiap mahasiswa memiliki latar belakang, pengalaman, tingkat kematangan emosional, kemampuan komunikasi, serta cara menghadapi tekanan akademik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memengaruhi tingkat partisipasi selama proses konseling berlangsung.

Mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri, motivasi untuk berubah, serta kesediaan menerima masukan dari anggota lain cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang masih bersikap pasif atau menutup diri. Selain itu, rasa percaya terhadap konselor dan anggota kelompok menjadi syarat penting agar mahasiswa bersedia membahas persoalan akademik maupun psikologis yang bersifat pribadi. Semakin tinggi tingkat kepercayaan yang terbentuk dalam kelompok, semakin besar peluang mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, kesiapan psikologis mahasiswa menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Dinamika kelompok juga merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik. Dinamika kelompok yang sehat ditandai oleh adanya interaksi yang terbuka, rasa saling percaya, empati, kerja sama, serta penghargaan terhadap setiap pendapat yang disampaikan anggota. Dalam suasana yang kondusif, mahasiswa akan merasa diterima tanpa takut memperoleh penilaian negatif sehingga lebih berani mengemukakan masalah yang sedang dihadapi. Sebaliknya, apabila muncul konflik yang tidak terselesaikan, dominasi anggota tertentu, kurangnya partisipasi, atau komunikasi yang tidak efektif, maka proses konseling dapat kehilangan fungsi terapeutiknya. Dinamika kelompok yang positif memungkinkan setiap anggota memperoleh pengalaman belajar melalui proses saling berbagi, memberikan dukungan emosional, serta menemukan solusi berdasarkan pengalaman anggota lainnya. Oleh sebab itu, kemampuan konselor dalam membangun dan memelihara dinamika kelompok menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan layanan konseling kelompok (Prayitno, 2017).

Selain faktor internal, lingkungan akademik juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pelaksanaan konseling kelompok. Lingkungan kampus yang mendukung kesehatan mental mahasiswa akan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif sehingga mahasiswa merasa memiliki ruang untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Dukungan dari dosen, program studi, maupun sesama mahasiswa dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mengikuti layanan konseling kelompok tanpa rasa malu ataupun takut terhadap stigma negatif. Sebaliknya, lingkungan akademik yang terlalu kompetitif, kurang memberikan dukungan emosional, atau masih memandang konseling sebagai tanda kelemahan dapat menghambat partisipasi mahasiswa dalam layanan tersebut. Oleh karena itu, budaya akademik yang menghargai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari sistem pendidikan tinggi yang berorientasi pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Ghufron & Risnawita, 2017).

Faktor pendukung lainnya adalah kebijakan institusi dan ketersediaan sarana prasarana yang memadai. Pelaksanaan konseling kelompok memerlukan ruang yang nyaman, jadwal yang fleksibel, media pendukung, serta dukungan administratif agar

kegiatan dapat berlangsung secara efektif. Selain itu, komitmen institusi dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling secara berkelanjutan akan meningkatkan akses mahasiswa terhadap bantuan psikologis yang mereka butuhkan. Di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling IAKN Toraja, dukungan institusi dapat diwujudkan melalui penyediaan program layanan yang terstruktur, penguatan kapasitas dosen pembimbing, serta integrasi layanan konseling dengan program pengembangan kemahasiswaan. Ketersediaan fasilitas yang memadai tidak hanya meningkatkan kenyamanan selama proses konseling berlangsung, tetapi juga menunjukkan keseriusan institusi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa sebagai bagian dari keberhasilan pendidikan tinggi (Mappiare, 2017).

Berdasarkan berbagai uraian tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kompetensi konselor, karakteristik mahasiswa, dinamika kelompok, lingkungan akademik, serta dukungan institusi menjadi unsur utama yang menentukan keberhasilan proses layanan. Keberhasilan konseling kelompok tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan seluruh pihak dalam menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan, kepercayaan, dan kerja sama selama proses berlangsung. Oleh karena itu, upaya meningkatkan efektivitas konseling kelompok perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan kualitas sumber daya manusia, penyediaan fasilitas yang memadai, serta pengembangan budaya akademik yang peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, pelaksanaan konseling kelompok di Program Studi Bimbingan dan Konseling IAKN Toraja diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Kondisi ini muncul ketika mahasiswa memandang tuntutan akademik sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan rasa khawatir, takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya kepercayaan diri. Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan akademik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, rendahnya prestasi akademik, meningkatnya perilaku menunda tugas, bahkan memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang mampu membantu mahasiswa memahami sumber kecemasan sekaligus mengembangkan kemampuan untuk mengelolanya secara adaptif. Salah satu layanan yang terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan akademik adalah konseling kelompok karena memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Efektivitas

layanan ini terletak pada proses interaksi yang memungkinkan setiap anggota memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui dinamika kelompok yang terarah. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi (Prayitno, 2017).

Efektivitas konseling kelompok dapat dilihat dari kemampuannya dalam membantu mahasiswa mengenali penyebab utama munculnya kecemasan akademik. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan karena memiliki pola pikir yang negatif terhadap kemampuan dirinya, merasa takut memperoleh nilai rendah, khawatir tidak mampu memenuhi harapan orang tua maupun dosen, serta merasa tidak siap menghadapi berbagai tuntutan akademik. Melalui proses konseling kelompok, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menjadi sumber munculnya kecemasan tersebut. Proses diskusi bersama anggota kelompok memungkinkan mahasiswa menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami juga dialami oleh orang lain sehingga muncul rasa penerimaan terhadap diri sendiri. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam mengurangi tekanan psikologis yang selama ini dirasakan. Selain itu, konselor membantu anggota kelompok mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional sehingga mahasiswa mampu memandang tantangan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai ancaman yang harus ditakuti (Corey, 2016).

Keberhasilan konseling kelompok juga terlihat dari meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan akademik. Selama proses konseling, mahasiswa belajar mengenali reaksi emosional yang muncul ketika menghadapi ujian, presentasi, penyusunan laporan, maupun penyelesaian tugas akhir. Konselor memfasilitasi anggota kelompok untuk mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka dalam suasana yang aman dan penuh penerimaan. Kegiatan tersebut membantu mahasiswa mengurangi beban emosional yang selama ini dipendam sehingga tingkat kecemasan secara bertahap mengalami penurunan. Selain itu, mahasiswa juga memperoleh berbagai strategi pengelolaan stres dari pengalaman anggota kelompok lainnya, seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu belajar, pengendalian pikiran negatif, serta peningkatan rasa percaya diri. Kemampuan mengelola emosi yang berkembang melalui konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap kesiapan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih tenang dan terarah (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Efektivitas konseling kelompok juga tercermin dari perubahan perilaku akademik mahasiswa setelah mengikuti layanan. Mahasiswa yang sebelumnya sering menunda penyelesaian tugas, menghindari presentasi, atau merasa takut menghadapi evaluasi akademik mulai menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif. Mereka menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu, lebih aktif mengikuti perkuliahan, serta lebih berani menyampaikan pendapat di dalam kelas. Perubahan tersebut terjadi karena mahasiswa

memperoleh dukungan sosial yang kuat dari anggota kelompok sehingga motivasi untuk memperbaiki diri semakin meningkat. Interaksi yang berlangsung selama konseling memberikan pengalaman bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berkembang apabila memperoleh lingkungan yang mendukung. Oleh sebab itu, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga menjadi sarana pembentukan perilaku akademik yang lebih adaptif dan produktif. Dampak tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan layanan dapat diamati melalui perubahan nyata dalam aktivitas belajar mahasiswa sehari-hari (Tohirin, 2015).

Efektivitas konseling kelompok semakin kuat karena adanya dinamika kelompok yang memungkinkan terbentuknya hubungan interpersonal yang positif. Dalam kelompok, mahasiswa belajar mendengarkan pengalaman orang lain, memberikan dukungan emosional, menyampaikan pendapat secara terbuka, dan menerima perbedaan pandangan. Proses tersebut menciptakan rasa memiliki dan kebersamaan sehingga mahasiswa tidak lagi merasa menghadapi permasalahan akademik seorang diri. Dukungan sosial yang terbentuk selama konseling terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa juga memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, serta keterampilan menyelesaikan konflik yang sangat bermanfaat dalam kehidupan akademik maupun profesional. Dengan demikian, efektivitas konseling kelompok tidak hanya ditunjukkan melalui penurunan tingkat kecemasan, tetapi juga melalui berkembangnya kemampuan sosial yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan (Prayitno, 2017).

Berbagai hasil penelitian di Indonesia memperkuat efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan kecemasan akademik mahasiswa secara signifikan melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Penelitian Srienturi dan Dyahpalupi (2023) juga membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik inokulasi stres efektif dalam membantu peserta didik mengelola tekanan akademik sehingga tingkat kecemasan mengalami penurunan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan konseling kelompok tidak hanya bergantung pada keberadaan kelompok itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh penggunaan teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik masalah yang dialami peserta. Oleh karena itu, konselor perlu memilih pendekatan yang tepat agar proses layanan dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi mahasiswa. Hasil penelitian tersebut sekaligus memperkuat bahwa konseling kelompok merupakan salah satu intervensi yang layak diterapkan secara berkelanjutan dalam lingkungan pendidikan tinggi (Putri, 2023; Srienturi & Dyahpalupi, 2023).

Berdasarkan berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa karena mampu membantu peserta mengenali sumber kecemasan, mengubah

pola pikir yang kurang adaptif, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, membangun perilaku akademik yang positif, serta memperkuat dukungan sosial melalui dinamika kelompok. Efektivitas tersebut tidak hanya terlihat pada menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa, tetapi juga pada meningkatnya motivasi belajar, rasa percaya diri, kemampuan komunikasi interpersonal, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan akademik. Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja, pengalaman mengikuti konseling kelompok memiliki nilai yang lebih luas karena selain memperoleh manfaat secara psikologis, mereka juga mendapatkan pengalaman praktis mengenai pelaksanaan layanan konseling yang akan menjadi bekal dalam menjalankan profesi sebagai konselor di masa mendatang. Oleh sebab itu, pelaksanaan konseling kelompok perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling sekaligus mendukung terciptanya lingkungan akademik yang sehat, produktif, dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

Implikasi Pelaksanaan Konseling Kelompok terhadap Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Pelaksanaan konseling kelompok di perguruan tinggi memberikan implikasi yang luas terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari sistem pendukung keberhasilan pendidikan tinggi. Layanan ini tidak lagi dipandang sekadar sebagai upaya penyelesaian masalah yang dialami mahasiswa, tetapi juga sebagai strategi preventif dan pengembangan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kemampuan sosial, serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Meningkatnya kompleksitas permasalahan mahasiswa, seperti kecemasan akademik, stres, kesulitan beradaptasi, hingga tekanan dalam penyelesaian tugas akhir, menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu dikembangkan secara lebih sistematis dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Konseling kelompok menjadi salah satu bentuk layanan yang mampu menjawab kebutuhan tersebut karena memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar melalui pengalaman bersama dalam suasana yang aman, terbuka, dan saling mendukung. Pengalaman tersebut mendorong terbentuknya kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif sekaligus memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Oleh sebab itu, hasil pelaksanaan konseling kelompok dapat menjadi dasar dalam merancang pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih komprehensif di lingkungan perguruan tinggi (Prayitno, 2017).

Salah satu implikasi penting dari pelaksanaan konseling kelompok adalah meningkatnya orientasi layanan bimbingan dan konseling dari pendekatan yang bersifat kuratif menuju pendekatan yang preventif dan developmental. Selama ini layanan konseling sering kali diberikan setelah mahasiswa mengalami masalah yang cukup berat sehingga proses penanganannya membutuhkan waktu yang lebih panjang. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat memperoleh pendampingan sejak munculnya gejala awal kecemasan akademik sehingga permasalahan tidak berkembang menjadi

gangguan yang lebih kompleks. Pendekatan preventif tersebut memungkinkan mahasiswa memiliki kemampuan mengenali potensi diri, mengelola emosi, serta membangun strategi adaptasi terhadap berbagai tekanan akademik sejak dini. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi menyelesaikan masalah, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan hidup yang diperlukan selama menjalani proses pendidikan tinggi maupun setelah memasuki dunia kerja. Perubahan orientasi layanan tersebut sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang menekankan pengembangan individu secara optimal (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Pelaksanaan konseling kelompok juga memberikan implikasi terhadap peningkatan kualitas kompetensi profesional konselor maupun dosen pembimbing di perguruan tinggi. Keberhasilan layanan sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam merancang program, membangun dinamika kelompok, memilih teknik intervensi yang tepat, serta melakukan evaluasi terhadap hasil layanan. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling kelompok mendorong institusi untuk terus meningkatkan kapasitas sumber daya manusia melalui pelatihan, workshop, supervisi, maupun kegiatan pengembangan profesional lainnya. Peningkatan kompetensi tersebut tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teori konseling kelompok, tetapi juga kemampuan memahami karakteristik generasi mahasiswa yang terus mengalami perubahan seiring perkembangan sosial dan teknologi. Konselor yang memiliki kompetensi profesional akan lebih mampu menciptakan suasana kelompok yang kondusif sehingga mahasiswa merasa aman dalam mengungkapkan berbagai persoalan akademik maupun pribadi. Dengan demikian, pengembangan kualitas konselor menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari upaya meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi (Tohirin, 2015).

Implikasi berikutnya berkaitan dengan pengembangan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih terintegrasi dengan sistem akademik di perguruan tinggi. Hasil pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan bahwa berbagai persoalan akademik mahasiswa tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan administratif atau akademik semata, tetapi juga memerlukan pendampingan psikologis yang berkesinambungan. Oleh karena itu, program bimbingan dan konseling perlu diintegrasikan dengan kegiatan orientasi mahasiswa baru, pembinaan akademik, pendampingan penyusunan tugas akhir, pengembangan keterampilan belajar, hingga layanan karier. Integrasi tersebut memungkinkan setiap mahasiswa memperoleh akses terhadap layanan sesuai dengan tahap perkembangan dan kebutuhan yang dihadapi selama menempuh pendidikan. Selain itu, kerja sama antara konselor, dosen wali, program studi, serta unit layanan kemahasiswaan akan memperkuat efektivitas pendampingan yang diberikan kepada mahasiswa. Kolaborasi tersebut menjadi salah satu bentuk implementasi pelayanan yang berorientasi pada perkembangan mahasiswa secara holistik (Mappiare, 2017).

Pelaksanaan konseling kelompok juga berimplikasi terhadap terbentuknya budaya kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selama ini masih terdapat anggapan bahwa mengikuti layanan konseling merupakan tanda kelemahan atau

ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Melalui pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan secara profesional dan berkelanjutan, persepsi tersebut dapat berubah menjadi pandangan bahwa layanan konseling merupakan bagian dari proses pengembangan diri yang wajar dan diperlukan oleh setiap mahasiswa. Budaya akademik yang terbuka terhadap isu kesehatan mental akan mendorong mahasiswa untuk lebih berani mencari bantuan ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi. Selain itu, meningkatnya kesadaran sivitas akademika mengenai pentingnya kesehatan mental akan menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, suportif, dan menghargai kesejahteraan psikologis setiap individu. Kondisi tersebut menjadi modal penting dalam menciptakan iklim akademik yang sehat dan produktif di perguruan tinggi (Ghufron & Risnawita, 2017).

Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja, pelaksanaan konseling kelompok memiliki implikasi yang lebih spesifik terhadap peningkatan mutu pendidikan calon konselor. Mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat berupa berkurangnya kecemasan akademik, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung mengenai proses penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Pengalaman tersebut menjadi sarana pembelajaran yang sangat berharga dalam membentuk kompetensi profesional, khususnya kemampuan membangun hubungan konseling, memahami dinamika kelompok, menerapkan teknik konseling, serta melakukan refleksi terhadap proses layanan. Dengan demikian, pelaksanaan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai laboratorium pembelajaran yang memperkaya pengalaman praktik mahasiswa sebelum mereka terjun ke dunia kerja. Implikasi ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki nilai strategis dalam mendukung pencapaian capaian pembelajaran lulusan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang profesional, berintegritas, dan memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental masyarakat (Prayitno, 2017).

Berdasarkan berbagai uraian tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan konseling kelompok memberikan implikasi yang signifikan terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Implikasi tersebut mencakup perubahan orientasi layanan menuju pendekatan preventif dan developmental, peningkatan kompetensi konselor, pengembangan program layanan yang terintegrasi dengan sistem akademik, terbentuknya budaya kampus yang peduli terhadap kesehatan mental, serta peningkatan kualitas pendidikan calon konselor. Seluruh implikasi tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok bukan sekadar layanan pendukung, melainkan bagian penting dari sistem pendidikan tinggi yang berperan dalam menciptakan mahasiswa yang sehat secara psikologis, mampu menghadapi tantangan akademik, serta memiliki kesiapan menjalankan peran profesional di masa depan. Oleh karena itu, perguruan tinggi, termasuk IAKN Toraja, perlu terus memperkuat pelaksanaan konseling kelompok melalui dukungan kebijakan, penyediaan sumber daya, pengembangan

kompetensi tenaga profesional, serta evaluasi layanan secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh seluruh mahasiswa.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, pelaksanaan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAKN Toraja. Keberhasilan layanan ini ditunjukkan melalui proses pelaksanaan yang sistematis, mulai dari tahap perencanaan, pembentukan kelompok, pelaksanaan kegiatan inti, hingga evaluasi, sehingga mampu menciptakan dinamika kelompok yang kondusif bagi pengembangan diri mahasiswa. Efektivitas konseling kelompok dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kompetensi konselor, karakteristik peserta, kualitas dinamika kelompok, dukungan lingkungan akademik, serta komitmen institusi dalam menyediakan layanan yang berkelanjutan. Melalui konseling kelompok, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengenali sumber kecemasan, mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, membangun keterampilan pemecahan masalah, serta memperoleh dukungan sosial dari sesama anggota kelompok. Selain memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan akademik, pelaksanaan konseling kelompok juga berimplikasi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi melalui penguatan pendekatan preventif dan developmental, peningkatan kompetensi konselor, pengembangan program layanan yang terintegrasi dengan sistem akademik, serta pembentukan budaya kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, konseling kelompok layak dikembangkan secara berkesinambungan sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling sekaligus mendukung terciptanya lingkungan akademik yang sehat, adaptif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2016). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mappiare, A. (2017). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Putri, A. (2023). Mereduksi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dengan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(2), 150–161.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Srianturi, Y., & Dyahpalupi, E. P. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 139–145.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.