

## **Prosedur Konseling Kelompok dalam Menumbuhkan Spiritual dan Psikososial pada Dewasa Awal**

**Annisa Nurul Maulina<sup>1</sup>, Maulidia Ananda<sup>2</sup>, Noor Fazilla Arifin<sup>3</sup>, Rahma Dea<sup>4</sup>, Safratul Adiani<sup>5</sup>, Sausan Putri Fatihah<sup>6</sup>, Wifratun Fadhila<sup>7</sup>**

<sup>1-7</sup>Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[nisamaulina675@email.com](mailto:nisamaulina675@email.com), <sup>2</sup>[maulidiaananda2019@email.com](mailto:maulidiaananda2019@email.com), <sup>3</sup>[fnoor0820z@gmail.com](mailto:fnoor0820z@gmail.com),  
<sup>4</sup>[rahmad3a@gmail.com](mailto:rahmad3a@gmail.com), <sup>5</sup>[safratuladdiani02@gmail.com](mailto:safratuladdiani02@gmail.com), <sup>6</sup>[sausan0120@gmail.com](mailto:sausan0120@gmail.com),  
<sup>7</sup>[Wifratunfadhila22@gmail.com](mailto:Wifratunfadhila22@gmail.com)

**Abstrak**—Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang sarat tantangan, baik dalam aspek psikososial maupun spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji prosedur konseling kelompok sebagai intervensi dalam menumbuhkan kesadaran spiritual dan kemampuan psikososial pada individu dewasa awal (18-40 tahun). Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dengan menelaah tahapan prosedur konseling kelompok yang meliputi: tahap persiapan, pembentukan, peralihan, konsultan (working stage), dan terminasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa prosedur konseling kelompok yang terstruktur mampu menumbuhkan empati, kesadaran diri, nilai-nilai spiritual, dan keterampilan sosial anggota kelompok secara signifikan. Temuan simulasi yang dilakukan pada 6 April 2026 memperkuat bahwa dinamika kelompok menciptakan universalitas pengalaman, instalasi harapan, dan ruang refleksi spiritual yang tidak mudah dicapai melalui konseling individual. Konseling kelompok direkomendasikan sebagai pendekatan efektif dan efisien dalam pemberdayaan psikologis dan spiritual dewasa awal.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, dewasa awal, spiritualitas, psikososial, prosedur kelompok

**Abstract**—*Early adulthood is a transitional phase laden with both psychosocial and spiritual challenges. This study examines group counseling procedures as an intervention for fostering spiritual awareness and psychosocial competence in early adults aged 18-40 years. Using a descriptive-analytical approach, this paper reviews the structured stages of group counseling: preparation, formation, transition, working stage, and termination. The findings indicate that structured group counseling procedures significantly cultivate empathy, self-awareness, spiritual values, and social skills among group members. A simulation conducted on April 6, 2026 reinforced that group dynamics generate universality of experience, instillation of hope, and spiritual reflection spaces that are difficult to achieve through individual counseling. Group counseling is recommended as an effective and efficient approach for the psychological and spiritual empowerment of early adults.*

**Keywords:** *group counseling; early adulthood; spirituality; psychosocial; group procedures*

### **1. PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang penuh dengan tantangan dan transisi penting dalam kehidupan seseorang. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian diri terhadap tanggung jawab sosial, lingkungan kerja, dan hubungan interpersonal, serta pencarian makna hidup dan spiritualitas. Erikson (1963) menjelaskan bahwa tugas utama perkembangan pada masa dewasa awal adalah membentuk keintiman dan komitmen sosial, sementara kegagalan dalam tahap ini dapat menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan.

Dalam konteks spiritual, dewasa awal mulai mempertanyakan arah hidup, tujuan eksistensi, dan hubungan dengan Tuhan. Spiritualitas bukan hanya mencakup aspek keagamaan, melainkan juga makna hidup, nilai-nilai moral, serta kesadaran diri. Menurut Pargament (1997), perkembangan spiritual berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan ketahanan individu terhadap stres. Namun, di era modern dengan banyaknya kompetisi dan tekanan sosial, banyak individu dewasa awal mengalami kekosongan makna hidup dan kesulitan dalam mengelola hubungan sosial yang sehat.

Salah satu pendekatan efektif untuk menumbuhkan keseimbangan spiritual dan psikososial adalah melalui konseling kelompok. Corey (2016) menyebutkan bahwa dinamika dalam konseling kelompok mampu menumbuhkan rasa kebersamaan, keterbukaan, serta pertumbuhan pribadi dan sosial yang tidak mudah dicapai dalam setting individual. Dengan demikian, kajian tentang prosedur kelompok dalam konteks ini menjadi penting untuk dikembangkan.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mengkaji pengertian dan tahapan konseling kelompok; (2) menganalisis konsep spiritualitas dan perkembangan psikososial pada dewasa awal; serta (3) mendeskripsikan implementasi konseling kelompok dalam menumbuhkan spiritual dan psikososial pada dewasa awal.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dengan metode kajian pustaka (library research) dan simulasi lapangan. Kajian pustaka dilakukan dengan menelaah berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan, meliputi buku teks, jurnal ilmiah, dan dokumen akademik mengenai konseling kelompok, perkembangan dewasa awal, spiritualitas, dan psikososial.

Data dikumpulkan melalui studi literatur terhadap karya-karya tokoh seperti Gazda (1984), Corey (2016), Erikson (1963), Harrison (2002), dan Yalom & Leszcz (2020). Selain itu, dilaksanakan simulasi konseling kelompok pada 6 April 2026 yang diikuti oleh tujuh anggota kelompok dengan topik spiritualitas dan psikososial dewasa awal. Temuan simulasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memperkaya kajian teori.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok. Harrison (2002) mendefinisikan konseling kelompok sebagai konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor untuk membahas masalah dan mengembangkan keterampilan interpersonal.

Juntika Nurihsan menyatakan bahwa konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sementara itu, Gazda (1984:7) mendefinisikannya sebagai proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi-fungsi terapi yang memungkinkan individu berorientasi pada kenyataan, saling percaya, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Dalam praktiknya, konseling kelompok dapat membahas berbagai masalah meliputi kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, serta keterampilan mengatasi masalah. Proses konseling kelompok dirancang mirip dengan konseling individual namun dalam suasana yang lebih kolaboratif (Thohirin, 2009; Fahmi & Slamet, 2016).

### **3.2 Tahap-Tahap Prosedur Konseling Kelompok**

Menurut Sisca Folastari dkk. (2015), pelaksanaan konseling kelompok secara umum melalui lima tahapan besar, yaitu:

- a. Tahap Pembentukan: tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- b. Tahap Peralihan: tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c. Tahap Kegiatan/Pembahasan: tahapan 'kegiatan inti' untuk membahas topik-topik tertentu atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d. Tahap Penyimpulan: tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok melalui refleksi.
- e. Tahap Penutupan/Pengakhiran (Terminasi): tahapan akhir dari seluruh kegiatan yang mencakup perencanaan kegiatan lanjutan dan perpisahan.

### 3.3 Konsep Spiritualitas pada Dewasa Awal

Spiritualitas berasal dari kata ruhaniyah yang secara kebahasaan bersumber dari kata ruh. Dalam Islam, Al-Qur'an menginformasikan bahwa ruh manusia ditiupkan langsung oleh Allah setelah fisik terbentuk dalam rahim. Spiritualitas tidak hanya mencakup aspek keagamaan formal, tetapi juga makna hidup, nilai-nilai moral, dan kesadaran diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Masa dewasa awal yang dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar 40 tahun ditandai oleh berbagai tugas perkembangan, di antaranya: mulai bekerja, memilih pasangan, membangun keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab kewarganegaraan, dan mencari kelompok sosial. Syafii & Azhari (2025) menyebutkan bahwa interaksi antara perkembangan spiritual dan pertumbuhan psikologis memiliki implikasi penting bagi pendidikan Islam pada mahasiswa.

Dewasa awal yang tidak memiliki fondasi spiritual yang kuat cenderung kehilangan arah dan melampiasikan tekanan hidup pada hal-hal yang tidak konstruktif. Oleh karena itu, penguatan spiritual melalui konseling kelompok menjadi sangat relevan sebagai intervensi preventif maupun kuratif.

### 3.4 Perkembangan Psikososial pada Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun hingga sekitar 40 tahun, yakni saat terjadi perubahan fisik dan psikologis yang menyertai penurunan kemampuan produktif. Masa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru.

Erikson menyatakan bahwa dewasa awal berada dalam krisis intimacy versus isolation, di mana individu ditantang untuk membentuk komitmen personal yang mendalam dengan orang lain. Kegagalan dalam tahap ini akan mengakibatkan rasa kesepian dan keterasingan sosial (Ahadiyanto, 2021). Perkembangan psikososial pada masa ini mencakup sepuluh karakteristik utama (Al-Faruq, 2020), yaitu:

- a. Masa Pengaturan (Settle Down): eksplorasi dan penetapan pola hidup yang memberikan kepuasan.
- b. Masa Usia Produktif: waktu ideal untuk memilih pasangan dan memiliki keturunan.
- c. Masa yang Sulit dan Bermasalah: adaptasi terhadap peran baru baik dalam pernikahan maupun pekerjaan.
- d. Masa Ketegangan Emosional: kondisi emosi yang belum mapan dan rentan terhadap fluktuasi.
- e. Masa Keterasingan Sosial: terbatasnya interaksi sosial akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga.
- f. Masa Komitmen: pembentukan gaya hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.
- g. Masa Ketergantungan: masih bergantung pada orang tua atau institusi hingga usia 20-an.
- h. Masa Perubahan Nilai: nilai berubah seiring pengalaman dan interaksi sosial yang bertambah.
- i. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru: pengambilan tanggung jawab ganda sebagai penjaga dan pekerja.
- j. Masa Kreatif: kebebasan mengekspresikan kreativitas sesuai minat dan peluang.

### 3.5 Implementasi Konseling Kelompok dalam Menumbuhkan Spiritual dan Psikososial

Implementasi konseling kelompok untuk menumbuhkan spiritual dan psikososial pada dewasa awal dilaksanakan melalui lima tahapan terstruktur sebagai berikut:

#### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fondasi keberhasilan konseling kelompok. Prayitno (2012) menegaskan bahwa persiapan mencakup penilaian kebutuhan (need assessment), penetapan tujuan yang terukur, pemilihan anggota, penyusunan materi, penentuan metode, dan penetapan ground rules. Jumlah anggota yang optimal berkisar antara 6 hingga 10 orang agar interaksi berjalan efektif (Pratiwi dkk., 2024).

Dalam simulasi yang dilaksanakan, kelompok menemukan bahwa need assessment belum dilaksanakan secara formal. Evaluasi ini menjadi catatan penting untuk perbaikan implementasi selanjutnya, yaitu bahwa need assessment harus dilakukan sebelum tahap pembentukan, meskipun dalam format sederhana.

b. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan fase awal di mana anggota mulai berkenalan dan terlibat dalam dinamika kelompok. Konselor menjelaskan pengertian, tujuan, cara kerja, dan prinsip-prinsip dasar konseling kelompok. Corey, Corey & Corey (2018) menekankan bahwa tujuan tidak hanya ditetapkan oleh konselor, melainkan dibangun secara kolaboratif bersama anggota untuk menciptakan rasa percaya dan dihargai.

Langkah-langkah pada tahap ini meliputi: (1) penerimaan kehadiran tanpa syarat; (2) doa bersama sebagai wujud keterlibatan spiritual; (3) penjelasan konseling kelompok; (4) penyampaian tujuan secara kolaboratif; (5) penjelasan proses dan mekanisme; serta (6) penyampaian asas kerahasiaan dan perkenalan antar anggota (Prayitno, 2004).

c. Tahap Peralihan

Tahap peralihan terjadi setelah pembentukan dan sebelum tahap kerja, berlangsung sekitar 1-3 pertemuan. Pada tahap ini sering muncul ketidakseimbangan berupa kecemasan, resistensi, dan konflik. Konselor harus mampu mengelola dinamika ini dengan membuka ruang keterbukaan, menghindari pendekatan direktif, dan mendorong pembahasan suasana perasaan (Lubis, 2011; Winkel, 2008).

d. Tahap Konsultan (Working Stage)

Tahap konsultan merupakan inti proses konseling di mana eksplorasi masalah berlangsung secara mendalam. Pada tahap ini konselor berperan sebagai pemberi arahan, fasilitator diskusi, pendukung pengambilan keputusan, dan penguat motivasi. Corey (2016) menyebutkan bahwa tujuan tahap ini meliputi: membantu klien menemukan akar masalah, membangun pemahaman diri, menilai pola berpikir yang tidak adaptif, mencari solusi alternatif, mendorong pengambilan keputusan mandiri, dan memfasilitasi perubahan perilaku ke arah positif.

Dalam konteks spiritual dan psikososial dewasa awal, konselor mengarahkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi dimensi spiritual mereka (kedekatan dengan Allah SWT) sebagai sumber ketahanan, sekaligus melatih keterampilan sosial secara langsung dalam dinamika kelompok.

e. Tahap Terminasi

Terminasi adalah tahap pengakhiran proses konseling yang dilakukan secara terencana. Menurut Lubis (2011), langkah-langkah terminasi meliputi: persiapan verbal, membuka jalur follow-up, dan pamit secara formal. Terminasi yang efektif mempertahankan perubahan yang telah dicapai dan mengembangkan keahlian pemecahan masalah yang diperoleh selama konseling.

Penyebab terminasi dapat berasal dari konselor (tujuan tercapai, tidak ada kemajuan, klien terlalu dependen) maupun klien (merasa sembuh, tujuan tercapai, tidak ada kemajuan, keterbatasan waktu/finansial). Agar terminasi berjalan positif, diperlukan asesmen bersama, persiapan klien untuk mandiri, dan pengembangan kemampuan problem-solving (Gladding, 2012).

### 3.6 Temuan Simulasi Konseling Kelompok

Simulasi konseling kelompok dilaksanakan pada 6 April 2026 dengan topik prosedur kelompok dalam menumbuhkan spiritual dan psikososial dewasa awal. Beberapa temuan penting dari simulasi tersebut adalah:

- a. Pentingnya need assessment: Kelompok menemukan bahwa need assessment belum dilaksanakan secara formal sebelum tahap pembentukan, sehingga menjadi catatan perbaikan untuk implementasi selanjutnya.
- b. Karakteristik dewasa awal dalam konseling: Posisi transisi dari remaja ke dewasa menjadi hambatan dalam proses konseling, karena individu masih dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan keluarga.
- c. Pendekatan non-judgmental untuk isu pernikahan: Keinginan tidak menikah di usia 30-an merupakan fenomena yang tidak patologis. Konselor diharapkan mendengarkan tanpa menghakimi dan, jika diperlukan, memberikan informasi yang relevan.
- d. Efektivitas konseling kelompok dalam krisis hidup: Konseling kelompok efektif mengatasi quarter-life crisis melalui universalitas pengalaman dan instalasi harapan (Gazda, 1984; Arnett, 2000).
- e. Penanganan anggota yang tertutup: Konselor tidak boleh memaksa keterbukaan. Penciptaan suasana aman dan nyaman secara konsisten akan membuat anggota terbuka secara alamiah sesuai waktunya.

#### 4. KESIMPULAN

Prosedur konseling kelompok yang terstruktur terbukti efektif sebagai sarana menumbuhkan spiritual dan psikososial pada individu dewasa awal. Melalui lima tahapan yang berkesinambungan—persiapan, pembentukan, peralihan, konsultan, dan terminasi—anggota kelompok mendapatkan ruang untuk berefleksi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung dalam pengembangan diri.

Dinamika kelompok menciptakan kondisi universalitas pengalaman di mana anggota menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Interaksi antar anggota menumbuhkan empati, kesadaran diri, nilai-nilai spiritual, dan keterampilan sosial yang tidak mudah dicapai melalui konseling individual. Dalam konteks spiritual, keterlibatan dimensi ketuhanan dalam proses kelompok memberikan fondasi moral yang kuat bagi anggota dalam menghadapi tantangan kehidupan dewasa awal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok berbasis spiritualitas Islam secara empiris melalui penelitian eksperimental atau quasi-eksperimental dengan populasi dewasa awal yang lebih representatif. Para konselor diharapkan dapat menerapkan konseling kelompok secara terstruktur dan sesuai dengan tahapan perkembangan anggota, sehingga proses bimbingan tidak hanya membantu pemecahan masalah, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai spiritual serta kemampuan sosial yang adaptif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A. selaku dosen pengampu mata kuliah Teknik Laboratorium Konseling Kelompok, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

#### REFERENCES

- Ahadiyanto, N. (2021). *Diktat Psikologi Perkembangan dan Lanjut Usia*. Jember: IAIN Jember.
- Al-Faruq, M. S. S. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and Practice (10th ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society (2nd ed.)*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fahmi, I., & Slamet, S. (2016). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Gazda, G. M. (1984). *Group Counseling: A Developmental Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh (Edisi Keenam)*. Jakarta: Indeks.

- Habsy, B. A., dkk. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*.
- Harrison, A., & New, C. (2002). The role of coherent supply chain strategy and performance management in achieving competitive advantage: An international survey. *Journal of the Operational Research Society*, 53, 263-271.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Juntika, A. (2009). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Lesmana, J. M. (2005). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Masykuroh, K. (2022). *Modul Psikologi Perkembangan*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UNP.
- Sisca Folastari, dkk. (2015). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Panduan Praktis Menyeluruh*. Bandung: Mujahid Press.
- Sufiandi, A. C., dkk. (2025). Analisis layanan konseling individual dan konseling kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 11(1).
- Syafii, M. H., & Azhari, H. (2025). Interaksi antara perkembangan spiritual dan pertumbuhan psikologis: Implikasi bagi psikologi pendidikan Islam pada mahasiswa Islam. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 29-48.
- Thohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winkel, W. S. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy (6th ed.)*. New York: Basic Books.