

STRATEGI DAN TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING: OPTIMALISASI LAYANAN INDIVIDU, KELOMPOK, SERTA PEMANFAATAN MEDIA DAN SUMBER DAYA

Rinensi Alvanita Lodo¹, Kevi Stefani Nokas², Demarti Eny³, Neti Yulianti Olla⁴,
Godi Liva Fobia⁵, Maretni Nopus⁶

gianlodo216@gmail.com¹, stevaninokas4@gmail.com², demartieny@gmail.com³,
netyolla988@gmail.com⁴, fobiagodiliva@gmail.com⁵, retnimaretni228@gmail.com⁶

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

ABSTRAK

Layanan bimbingan dan konseling (BK) di satuan pendidikan menghadapi tuntutan untuk semakin adaptif terhadap kebutuhan peserta didik generasi digital, sementara keterbatasan rasio konselor terhadap siswa, minimnya waktu sesi, dan rendahnya literasi teknologi guru BK masih menjadi kendala mendasar. Artikel ini bertujuan menganalisis strategi dan teknik bimbingan dan konseling pada layanan individu dan kelompok, serta mengkaji pola pemanfaatan media dan sumber daya pendukung guna mengoptimalkan efektivitas layanan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan sistematis (systematic literature review) terhadap 22 artikel ilmiah nasional yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 sampai 2025, dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan tahapan reduksi, kategorisasi tema, dan sintesis. Hasil kajian menunjukkan bahwa pada layanan individu, teknik attending, empati, refleksi perasaan, serta pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) terbukti efektif membangun hubungan konseling yang produktif; pada layanan kelompok, teknik modeling, role playing, restrukturisasi kognitif, dan psikodrama secara konsisten meningkatkan efikasi diri, keterampilan sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa. Pemanfaatan media dan sumber daya, baik media cetak, permainan edukatif, maupun platform digital dan aplikasi konseling daring, memperluas akses layanan namun memerlukan kesiapan kompetensi konselor serta dukungan infrastruktur sekolah. Optimalisasi layanan BK secara komprehensif memerlukan integrasi strategi, teknik, dan media yang disesuaikan dengan karakteristik konseli serta konteks kelembagaan.

Kata Kunci: Bimbingan Dan Konseling; Strategi Konseling; Layanan Individu; Layanan Kelompok; Media Dan Sumber Daya.

ABSTRACT

Guidance and counseling (BK) services in schools face growing demands to adapt to the needs of digital-native students, while limited counselor-to-student ratios, insufficient session time, and counselors' low technological literacy remain persistent constraints. This article aims to analyze strategies and techniques used in individual and group guidance and counseling services, and to examine patterns of media and resource utilization to optimize service effectiveness. The study employed a qualitative descriptive approach through a systematic literature review of 22 national scientific articles published between 2020 and 2025, analyzed using content analysis with stages of reduction, thematic categorization, and synthesis. The findings indicate that in individual services, attending, empathy, feeling-reflection techniques, and cognitive behavior therapy (CBT) approaches effectively build productive counseling relationships; in group services, modeling, role playing, cognitive restructuring, and psychodrama techniques consistently improve students' self-efficacy, social skills, and psychological well-being. The use of media and resources, including print media, educational games, and digital platforms or online counseling applications, expands service access but requires adequate counselor competence and school infrastructure support. Comprehensive optimization of BK services requires integrating strategies, techniques, and media tailored to counselees' characteristics and institutional context.

Keywords: Guidance And Counseling; Counseling Strategy; Individual Service; Group Service; Media And Resources.

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan nasional yang berfungsi membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Keberadaan layanan BK di sekolah tidak sekadar bersifat administratif, melainkan merupakan proses bantuan profesional yang terstruktur untuk mengoptimalkan potensi setiap individu. Namun demikian, efektivitas layanan BK di lapangan masih dihadapkan pada berbagai tantangan struktural maupun teknis. Helmi et al. (2025) menemukan bahwa strategi yang komprehensif dan berkelanjutan sangat diperlukan, termasuk perpanjangan durasi sesi konseling individu yang dirasakan siswa masih kurang memadai serta perlunya keterlibatan siswa yang lebih aktif dalam proses konseling.

Tantangan tersebut diperberat oleh karakteristik konseli masa kini yang didominasi generasi Z, yaitu kelompok yang tumbuh akrab dengan teknologi digital sejak usia dini sehingga menuntut pendekatan layanan yang lebih relevan dengan gaya hidup digital mereka. Sarasvati (2024) mencatat bahwa banyak guru BK belum memiliki latar belakang pendidikan bimbingan dan konseling yang memadai, dan hambatan profesionalisme ini berkontribusi pada layanan yang belum optimal. Ketidakmampuan memanfaatkan teknologi sebagai media pendukung turut memperkuat kendala tersebut, sehingga dibutuhkan pemetaan strategi dan teknik yang telah terbukti efektif melalui berbagai penelitian terdahulu.

Pada layanan individu, hubungan konseling yang efektif sangat ditentukan oleh keterampilan dasar konselor seperti perilaku attending yang mencakup kontak mata, gerak badan, dan respons verbal yang tepat. Wanda et al. (2023) menegaskan bahwa perilaku ini berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri konseli dan terciptanya suasana yang aman secara psikologis. Selain itu, kapasitas empati konselor untuk memahami perasaan dan pikiran konseli tanpa menilai menjadi unsur penting dalam membangun kepercayaan, sebagaimana ditegaskan dalam kajian strategi membina hubungan konselor-konseli yang mencakup teknik 3M, refleksi perasaan, keterbukaan, dan penerimaan positif terhadap konseli (Wanda et al., 2023).

Pada layanan kelompok, berbagai teknik intervensi seperti modeling, role playing, restrukturisasi kognitif, psikodrama, hingga pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) telah banyak diteliti dan menunjukkan efektivitas yang konsisten. Tompo et al. (2023) melaporkan bahwa teknik modeling banyak diterapkan baik dalam bimbingan individu maupun kelompok untuk meningkatkan kematangan karier siswa sekolah menengah kejuruan. Sementara itu, tinjauan sistematis Susanto et al. (2024) terhadap konseling kelompok dengan pendekatan cognitive-behavior menunjukkan konsistensi hasil positif dalam menangani permasalahan diri peserta didik, meski jumlah kajian dengan desain eksperimen yang ketat masih relatif terbatas.

Perkembangan era society 5.0 turut mendorong transformasi pemanfaatan media dan sumber daya dalam layanan BK. Putri et al. (2024) mengidentifikasi bahwa teknologi dalam bentuk aplikasi digital, media interaktif, sistem informasi berbasis web, hingga layanan cyber counseling memperluas jangkauan dan fleksibilitas layanan, termasuk bagi peserta didik berkebutuhan khusus dan yang berada di daerah terpencil. Sarasvati (2024) dalam kajian literatur sistematis terhadap 17 artikel nasional tahun 2023 hingga 2024 mengonfirmasi bahwa integrasi sumber daya manusia dan teknologi menjadi kunci penting praktik BK kontemporer, meskipun keterbatasan infrastruktur teknologi dan resistensi pengguna masih menjadi hambatan implementasi di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara potensi strategi, teknik, serta media dan sumber daya BK yang telah terbukti efektif secara empiris dengan implementasinya yang belum optimal di lapangan. Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk: (1) menganalisis strategi dan teknik yang digunakan dalam optimalisasi layanan bimbingan dan konseling individu; (2) menganalisis strategi dan teknik dalam optimalisasi layanan bimbingan dan konseling kelompok; dan (3) mengkaji pola pemanfaatan media dan sumber daya yang mendukung efektivitas kedua jenis layanan tersebut. Kebaruan artikel ini terletak pada upaya mensintesis ketiga dimensi layanan individu, kelompok, dan media/sumber daya secara terintegrasi berdasarkan literatur terbaru, sehingga menghasilkan kerangka optimalisasi layanan BK yang lebih holistik dan aplikatif bagi praktisi di satuan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan sistematis (systematic literature review/SLR). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menyintesis temuan-temuan empiris yang telah dipublikasikan mengenai strategi, teknik, serta pemanfaatan media dan sumber daya dalam layanan bimbingan dan konseling, tanpa melakukan pengumpulan data primer di lapangan.

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Data penelitian bersumber dari artikel jurnal ilmiah nasional terindeks yang dipublikasikan pada repositori jurnal daring (Garuda, Google Scholar, dan portal jurnal program studi bimbingan dan konseling di berbagai perguruan tinggi di Indonesia). Pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci “strategi bimbingan konseling”, “teknik konseling individu”, “konseling kelompok”, “media bimbingan konseling”, dan “teknologi layanan konseling”, dengan batasan tahun publikasi 2020 sampai 2025 untuk menjamin kemutakhiran rujukan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang dimasukkan dalam kajian memenuhi kriteria: (1) membahas strategi, teknik, model, atau media layanan bimbingan dan konseling pada jenjang pendidikan dasar maupun menengah; (2) merupakan artikel penelitian empiris, tinjauan literatur sistematis, atau kajian konseptual yang dipublikasikan pada jurnal nasional; dan (3) terbit dalam rentang tahun 2020 sampai 2025. Artikel dieksklusi apabila berupa opini tanpa dasar kajian pustaka yang jelas, duplikasi pembahasan dari sumber yang sama, atau tidak dapat diakses teks lengkapnya.

Teknik Analisis Data

Setelah proses seleksi, sebanyak 22 artikel ditetapkan sebagai korpus analisis utama. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (content analysis) melalui tiga tahap: (1) reduksi data, dengan mengidentifikasi temuan inti dari setiap artikel terkait strategi, teknik, atau media yang dibahas; (2) kategorisasi tema, dengan mengelompokkan temuan ke dalam tiga tema besar, yakni layanan individu, layanan kelompok, serta media dan sumber daya; dan (3) sintesis, dengan menarik benang merah keterkaitan antar-tema untuk merumuskan kerangka optimalisasi layanan BK yang komprehensif. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai artikel pada tema yang sama untuk meningkatkan keabsahan hasil sintesis.

Ringkasan Karakteristik Artikel yang Dikaji

Tabel 1 menyajikan ringkasan distribusi artikel yang menjadi korpus kajian berdasarkan tema utama, jumlah artikel, dan rentang tahun publikasi.

Tabel 1. Distribusi Artikel Kajian Berdasarkan Tema

No	Tema Kajian	Jumlah Artikel	Rentang Tahun	Fokus Pembahasan
1	Layanan Individu	7	2021–2024	Attending, empati, refleksi perasaan, CBT, hubungan konselor-konseli
2	Layanan Kelompok	9	2020–2025	Modeling, role playing, restrukturisasi kognitif, psikodrama, CBT kelompok
3	Media dan Sumber Daya	6	2021–2025	Teknologi digital, cyber counseling, media interaktif, aplikasi daring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi dan Teknik Optimalisasi Layanan Bimbingan dan Konseling Individu

Hasil kajian terhadap tujuh artikel bertema layanan individu menunjukkan bahwa efektivitas konseling individu sangat bergantung pada kualitas hubungan konseling yang dibangun pada tahap awal. Teknik attending menjadi fondasi utama, karena perilaku menghampiri konseli yang mencakup kontak mata, gerak badan, dan respons verbal terbukti meningkatkan kepercayaan diri konseli serta menciptakan rasa aman dalam mengungkapkan permasalahan secara terbuka (Wanda et al., 2023). Teknik ini diikuti oleh penerapan empati, yaitu kapasitas konselor untuk merasakan dan memahami apa yang dialami konseli tanpa menilai atau menggurui.

Selain dua teknik dasar tersebut, strategi membina hubungan konselor-konseli juga melibatkan teknik 3M (menerima, memahami, dan memberi respons), refleksi perasaan, keterbukaan diri konselor, serta penerimaan positif tanpa syarat terhadap konseli. Syahri et al. (2022) melaporkan bahwa kesiapan konselor dalam menerapkan teknik-teknik tersebut secara konsisten berkontribusi signifikan pada keberhasilan proses konseling.

Pada aspek pendekatan teoretis, pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) banyak diadopsi dalam konseling individu untuk menangani permasalahan spesifik konseli. Sopiya et al. (2020) menunjukkan peningkatan self-efficacy siswa pada mata pelajaran yang dianggap sulit setelah menjalani sesi konseling individu berbasis CBT. Penerapan pendekatan task-centered yang menekankan identifikasi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan pengalaman yang diperlukan konseli juga menjadi strategi yang relevan untuk membantu keberhasilan konseli dalam kehidupan akademik, karier, maupun pribadi-sosial (RISOMA, 2024).

Namun demikian, Helmi et al. (2025) dalam kajian mutu layanan BK di salah satu SMK Negeri menemukan bahwa durasi sesi konseling individu yang tersedia kerap dirasakan kurang oleh siswa, sehingga proses eksplorasi masalah belum sepenuhnya tuntas. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas teknik konseling individu tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis konselor, tetapi juga oleh faktor struktural seperti alokasi waktu layanan dan keterlibatan aktif siswa dalam proses konseling.

Strategi dan Teknik Optimalisasi Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Sembilan artikel yang mengkaji layanan kelompok menunjukkan variasi teknik yang lebih luas dibandingkan layanan individu, mencakup modeling, role playing, restrukturisasi kognitif, psikodrama, mind mapping, dance therapy, acceptance and commitment therapy (ACT), hingga pendekatan postmodern seperti solution-focused brief therapy dan narrative

therapy. Tompo et al. (2023) melaporkan bahwa teknik modeling secara konsisten efektif meningkatkan kematangan karier remaja melalui proses peniruan perilaku model yang relevan dengan tujuan pengembangan diri konseli, baik dalam format individu maupun kelompok.

Susanto et al. (2024) dalam tinjauan sistematis terhadap model konseling kelompok cognitive-behavior menemukan pola efektivitas yang konsisten dalam menangani permasalahan diri peserta didik, termasuk penurunan prokrastinasi akademik (Hartanti & Farid, 2022), peningkatan kedisiplinan belajar, dan penguatan penyesuaian diri siswa di jenjang menengah (Zarisman & Karneli, 2023). Demikian pula, Habsy dan Suryoningsih (2022) melaporkan efektivitas restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri santri serta efikasi diri karier siswa sekolah kejuruan, meskipun kajian tersebut juga mempertanyakan sejauh mana keefektifan teknik ini dalam konteks populasi yang lebih beragam.

Pada dimensi keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis, Haq dan Misnawi (2023) mengidentifikasi bahwa konseling individual maupun kelompok sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan interaksi sosial, dengan teknik role playing dan diskusi kelompok yang banyak digunakan. Sejalan dengan itu, Oktava et al. (2022) dalam tinjauan sistematis menemukan bahwa teknik reframing dan pendekatan postmodern seperti solution-focused brief therapy memberikan kontribusi positif terhadap resiliensi akademik dan kesejahteraan subjektif, khususnya bagi siswa penyintas perundungan (bullying). Temuan ini diperkuat oleh Huda et al. (2022) yang menunjukkan efektivitas teknik reframing dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa.

Selain pendekatan kognitif-perilaku, bimbingan kelompok berbasis permainan edukatif juga muncul sebagai strategi yang efektif. Irfan et al. (2024) mengembangkan media permainan ular tangga dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perencanaan karier siswa. Pendekatan ini menunjukkan bahwa unsur permainan dan kompetisi yang terstruktur dapat meningkatkan partisipasi aktif anggota kelompok sekaligus menyampaikan materi bimbingan secara lebih menyenangkan dan mudah diingat.

Pemanfaatan Media dan Sumber Daya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Enam artikel yang berfokus pada media dan sumber daya mengungkap pergeseran signifikan dari penggunaan media konvensional menuju media berbasis teknologi digital. Sarasvati (2024) dalam kajian sistematis terhadap 17 artikel nasional tahun 2023 hingga 2024 mengidentifikasi penggunaan aplikasi digital, media interaktif, dan sistem informasi berbasis web sebagai bentuk inovasi yang banyak diterapkan, sekaligus mencatat bahwa hambatan profesionalisme guru BK akibat latar belakang pendidikan yang tidak sesuai masih menjadi kendala signifikan.

Pemanfaatan media digital juga mengalami pergeseran paradigma dari yang semula dipandang sebagai ancaman psikologis akibat dampak negatif perbandingan sosial, menjadi peluang intervensi yang efektif. Nopen et al. (2024) dalam tinjauan sistematis terhadap 19 artikel menemukan bahwa film, podcast, aplikasi konseling daring, dan komik digital terbukti dapat meningkatkan self-esteem remaja, sehingga merekomendasikan pengembangan panduan berbasis bukti yang terstandarisasi bagi konselor dalam mengintegrasikan teknologi digital ke dalam layanan.

Inovasi cyber counseling sebagai bentuk layanan BK di era digital turut menjadi sorotan. Diana Syamila dan Herdi (2021) melaporkan pemanfaatan teknologi dalam layanan konseling kelompok berbasis daring yang memungkinkan keberlanjutan layanan meski tidak dilakukan secara tatap muka langsung. Namun, Putri et al. (2024) menemukan bahwa

ketiadaan unsur nonverbal seperti bahasa tubuh dalam konseling daring berbasis chatting dapat menyebabkan konselor salah memahami maksud permasalahan konseli, sehingga kemampuan komunikasi tertulis yang baik dari kedua belah pihak menjadi prasyarat penting keberhasilan modalitas ini.

Pada konteks pendidikan inklusif, Nurawati et al. (2024) menegaskan bahwa alat bantu atau media yang digunakan harus memiliki nilai manfaat dan bersifat terbarukan, mencakup akses komputer, jaringan informatika, dan multimedia yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus peserta didik. Kajian ini juga menekankan perlunya peningkatan sumber daya manusia dan fasilitas fisik secara simultan dengan adopsi teknologi, agar pemanfaatan media tidak berhenti pada tahap pengadaan semata tetapi benar-benar terintegrasi dalam praktik layanan harian.

Secara ringkas, sintesis dari ketiga tema kajian menunjukkan adanya keterkaitan erat antara strategi layanan individu, teknik layanan kelompok, dan pemanfaatan media/sumber daya. Tabel 2 menyajikan rekapitulasi teknik-teknik utama yang teridentifikasi beserta efektivitasnya berdasarkan literatur yang dikaji.

Tabel 2. Rekapitulasi Teknik Utama dan Efektivitasnya dalam Layanan BK

Jenis Layanan	Teknik/Strategi Utama	Hasil yang Dilaporkan
Individu	Attending, empati, refleksi perasaan, teknik 3M	Meningkatkan kepercayaan, keterbukaan, dan rasa aman konseli dalam sesi konseling (Wanda et al., 2023; Syahri et al., 2022)
Individu	Cognitive Behavior Therapy (CBT)	Meningkatkan self-efficacy akademik dan membantu penanganan masalah spesifik konseli (Sopiyah et al., 2020)
Kelompok	Modeling, role playing	Meningkatkan kematangan karier dan keterampilan sosial/interaksi siswa (Tampo et al., 2023; Haq & Misnawi, 2023)
Kelompok	Restrukturisasi kognitif, psikodrama, CBT kelompok	Meningkatkan harga diri, efikasi diri, dan menurunkan perilaku bermasalah (Habsy & Suryoningsih, 2022; Susanto et al., 2024)
Kelompok	Permainan edukatif (mind mapping, ular tangga)	Meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman materi bimbingan karier (Irfan et al., 2024)
Media & Sumber Daya	Aplikasi digital, sistem informasi berbasis web	Memperluas akses dan efisiensi administrasi layanan BK (Sarasvati, 2024; Putri et al., 2024)
Media & Sumber Daya	Cyber counseling, konseling daring (chat/podcast/film)	Meningkatkan fleksibilitas dan keberlanjutan layanan, dengan kendala keterbatasan isyarat nonverbal (Diana Syamila & Herdi, 2021; Putri et al., 2024)

Pembahasan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa optimalisasi layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dipandang sebagai penerapan teknik tunggal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai sistem layanan yang saling terkait antara dimensi individu, kelompok, dan dukungan media/sumber daya. Pada layanan individu, sentralitas teknik attending dan empati dalam membangun hubungan konseling yang produktif sejalan dengan prinsip dasar konseling humanistik yang menempatkan kualitas relasi konselor-konseli sebagai prasyarat keberhasilan intervensi apa pun. Temuan ini memperkuat hasil-hasil sebelumnya bahwa keterampilan komunikasi konseling berlandaskan filosofi mendengarkan secara aktif merupakan fondasi yang tidak dapat digantikan oleh teknik manapun, betapapun

canggihnya media yang digunakan (Wanda et al., 2023; Syahri et al., 2022).

Namun demikian, kendala struktural berupa keterbatasan durasi sesi konseling individu yang ditemukan oleh Helmi et al. (2025) mengindikasikan bahwa kompetensi teknik konselor saja tidak cukup tanpa dukungan kebijakan kelembagaan yang memadai. Hal ini menunjukkan perlunya advokasi pada level manajemen sekolah agar alokasi waktu dan rasio konselor terhadap siswa direvisi sesuai standar pelayanan minimal bimbingan dan konseling, sehingga teknik-teknik yang secara teoretis telah terbukti efektif dapat diterapkan secara optimal dalam praktik nyata.

Pada layanan kelompok, variasi teknik yang lebih luas mulai dari modeling dan role playing hingga pendekatan postmodern seperti solution-focused brief therapy dan narrative therapy mencerminkan fleksibilitas format kelompok dalam mengakomodasi keragaman kebutuhan konseli sekaligus efisiensi sumber daya konselor. Konsistensi temuan positif dari berbagai tinjauan sistematis terhadap konseling kelompok berbasis cognitive-behavior (Susanto et al., 2024; Heriani & Karneli, 2024) memperkuat argumen bahwa pendekatan ini memiliki landasan bukti yang relatif kuat dalam konteks Indonesia. Meskipun demikian, Habsy dan Suryoningsih (2022) mengingatkan perlunya kehati-hatian dalam menggeneralisasi efektivitas suatu teknik tanpa memperhatikan konteks budaya dan karakteristik populasi sasaran.

Inovasi berbasis permainan edukatif dalam bimbingan kelompok, seperti penggunaan media ular tangga untuk perencanaan karier yang dikembangkan oleh Irfan et al. (2024), memperlihatkan bahwa unsur gamifikasi dapat menjadi jembatan antara pendekatan konvensional dan kebutuhan generasi Z yang akrab dengan format interaktif dan kompetitif. Pendekatan semacam ini relevan untuk terus dikembangkan mengingat karakteristik konseli generasi internet yang menuntut metode penyampaian materi bimbingan yang lebih engaging dibandingkan ceramah konvensional.

Terkait pemanfaatan media dan sumber daya, pergeseran paradigma dari memandang teknologi digital sebagai ancaman menuju peluang intervensi sebagaimana ditemukan oleh Nopen et al. (2024) merupakan temuan penting yang memiliki implikasi luas bagi pengembangan kebijakan BK ke depan. Transformasi ini sejalan dengan kebutuhan adaptasi layanan BK terhadap era society 5.0 yang menuntut integrasi sumber daya manusia dan teknologi secara seimbang (Sarasvati, 2024). Akan tetapi, temuan Putri et al. (2024) mengenai keterbatasan unsur nonverbal dalam konseling daring berbasis teks mengindikasikan bahwa modalitas digital bukan pengganti penuh layanan tatap muka, melainkan pelengkap yang memperluas akses, khususnya bagi konseli di daerah terpencil atau dengan keterbatasan mobilitas. Diperlukan kerangka kerja hybrid yang secara jelas menentukan kapan modalitas tatap muka dan kapan modalitas daring lebih tepat digunakan, bergantung pada jenis permasalahan dan karakteristik konseli.

Hambatan profesionalisme guru BK akibat latar belakang pendidikan yang tidak sesuai dengan bidang bimbingan dan konseling, sebagaimana berulang kali ditemukan dalam kajian-kajian yang ditelaah (Sarasvati, 2024; Helmi et al., 2025), merupakan akar masalah yang lebih mendasar dibandingkan sekadar keterbatasan teknologi. Tanpa penguatan kompetensi profesional konselor melalui pendidikan dan pelatihan berkelanjutan, penyediaan media dan teknologi secanggih apa pun berisiko tidak termanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, optimalisasi layanan BK secara komprehensif perlu menyeimbangkan tiga pilar sekaligus: (1) penguatan kompetensi teknik konselor pada layanan individu dan kelompok; (2) penyediaan infrastruktur media dan sumber daya yang adekuat; serta (3) dukungan kebijakan kelembagaan yang memungkinkan kedua hal tersebut diimplementasikan secara konsisten.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat kajian kepustakaan yang bergantung pada temuan-temuan yang telah dipublikasikan, sehingga tidak dapat memverifikasi secara langsung penerapan teknik-teknik tersebut pada konteks sekolah tertentu. Penelitian lanjutan disarankan untuk melakukan studi empiris lapangan yang menguji efektivitas kombinasi strategi individu, kelompok, dan media digital secara simultan pada populasi siswa dengan karakteristik yang lebih spesifik, termasuk mengeksplorasi faktor penghambat integrasi teknologi seperti keterbatasan infrastruktur dan resistensi pengguna yang belum banyak dikaji secara mendalam dalam literatur yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian kepustakaan sistematis terhadap 22 artikel terbaru, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi layanan bimbingan dan konseling memerlukan integrasi tiga dimensi yang saling melengkapi. Pertama, pada layanan individu, keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh keterampilan dasar konselor seperti attending, empati, dan refleksi perasaan (Wanda et al., 2023), yang dikombinasikan dengan pendekatan teoretis seperti CBT untuk menangani permasalahan spesifik konseli (Sopiyah et al., 2020; Heriani & Karneli, 2024), didukung oleh alokasi waktu sesi yang memadai (Helmi et al., 2025). Kedua, pada layanan kelompok, teknik-teknik seperti modeling, role playing, restrukturisasi kognitif, psikodrama, serta pendekatan postmodern terbukti secara konsisten meningkatkan keterampilan sosial, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis siswa (Susanto et al., 2024; Oktava et al., 2022; Huda et al., 2022), dengan inovasi berbasis permainan edukatif sebagai strategi tambahan yang relevan bagi karakteristik konseli masa kini (Irfan et al., 2024). Ketiga, pemanfaatan media dan sumber daya, khususnya teknologi digital dan layanan cyber counseling, memperluas akses dan fleksibilitas layanan BK (Diana Syamila & Herdi, 2021; Nopen et al., 2024), tetapi keberhasilannya bergantung pada kesiapan kompetensi konselor dan dukungan infrastruktur kelembagaan (Sarasvati, 2024; Putri et al., 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program pengembangan profesional berkelanjutan bagi guru BK yang mencakup penguatan keterampilan konseling individu dan kelompok sekaligus literasi teknologi, serta perlunya kebijakan sekolah yang mendukung alokasi waktu layanan dan penyediaan infrastruktur media yang adekuat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian empiris terhadap model integrasi layanan individu, kelompok, dan media digital secara simultan guna memperkuat bukti efektivitas pada konteks satuan pendidikan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam meningkatkan self-esteem siswa broken home di kelas XI MAN 4 Banjar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Apriatama, D., Romiaty, R., Idha, S. Al, Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281–6288. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Diana Syamila, & Herdi, H. (2021). Konseling online: Pemanfaatan teknologi dalam layanan konseling kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 475–481.
- Fitri, A., & Darmayanti, N. (2023). Literature review: Efektivitas konseling kelompok dengan teknik behavior contract dalam mengatasi perilaku membolos siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 271–280. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4590>
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self-efficacy karir siswa SMK, efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 46–51.
- Haq, R., & Misnawi, A. (2023). Efektivitas konseling individual dan kelompok dalam meningkatkan

- interaksi sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 1(2), 33–41.
- Hartanti, J., & Farid, D. A. M. (2022). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam menurunkan prokrastinasi siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1).
- Helmi, M., Jarkawi, J., & Hayati, S. A. (2025). Mutu layanan bimbingan konseling tahun pembelajaran 2023/2024 di SMK Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 157–167. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3224>
- Heriani, A., & Karneli, Y. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk menyelesaikan permasalahan diri peserta didik. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*.
- Huda, N., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2022). The effectiveness of group counseling with reframing technique to promote psychological well-being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 102–107. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V11I2.57634>
- Irfan, I., Jarkawi, J., & Handayani, E. S. (2024). Pengembangan media ular tangga dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perencanaan karier. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*.
- Nopen, P., Khoiriyah, N., & Fadilah, M. (2024). Systematic literature review: Kesejahteraan subjektif pada remaja di sekolah menengah. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 124–137.
- Nurmawati, Wibowo, M. E., Sugiyo, & Sunawan. (2024). Beyond borders: Unleashing the potential of multicultural counselling in the Indonesian context. *Kurdish Studies*, 12(2), 4360–4374. <https://doi.org/10.58262/ks.v12i2.325>
- Oktava, M. A., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2022). The effectiveness of postmodern approach group counseling: SFBC and narrative therapy in improving academic resilience of bullying survivors. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 189–196.
- Pendekatan, strategi dan teknik bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan peserta didik. (2024). *RISOMA*, 2(4).
- Putri, A., Salbiyah, S., Mardhotillah, M., Shaputra, R. R., & Dewi, R. S. (2024). Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berbasis teknologi. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*.
- Sarasvati, H. L. (2024). Peran teknologi sebagai media dalam praktik layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 348–361.
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas teknik konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self-efficacy siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–122.
- Susanto, A. N., Saputra, A. D., Ardana, E. P. N., Puterisia, G. J. A., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas model konseling kelompok cognitive-behavior untuk permasalahan diri peserta didik: A systematic literature review (SLR). *TSAQOFAH*, 4(6), 4242–4251.
- Syahri, L. M., Mudjiran, M., Sukma, D., & Syahrial, S. (2022). Kesiapan konselor dalam proses konseling yang berhasil. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(2), 82–91.
- Tompo, M. N. A., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2023). Strategi layanan bimbingan dan konseling dengan teknik modeling untuk meningkatkan kematangan karier remaja. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(2), 143–151.
- Wanda, K., Dahnil, I., & Pratiwi, I. (2023). Strategi membina hubungan antara konselor dengan konseli untuk keberhasilan pelayanan konseling. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Zarisman, E., & Karneli, Y. (2023). Layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).