

Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Pengendalian Diri Warga Binaan di Panti Sosial - Ogan Ilir

The Effectiveness of Group Counseling in Improving Self-Control of Residents in the Social Shelter - Ogan Ilir

Yeni Anna Appulembang*, Angeline Hosana Zefany Tarigan, Indra Prapto Nugroho, Rifda Alda Ufaira

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan
*Corresponding author :yenianna@fk.unsri.ac.id

Received February 2026, Accepted April 2026, Published April 2026

ABSTRAK. Munculnya Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) mengindikasikan bahwa masyarakat mengalami masalah yang kompleks. Oleh karena itu, pemerintah memberikan program rehabilitasi di berbagai daerah dan salah satunya di Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus yang terletak di Ogan Ilir Sumatera Selatan. Adapun jumlah warga binaan sebanyak 27 orang. Selama tiga bulan, warga binaan diberikan pelatihan hard skill. Meskipun demikian, berdasarkan hasil observasi, warga binaan masih mengalami beberapa kesulitan yang berasal dari diri warga binaan sendiri, seperti pengendalian diri, sulitnya untuk menahan amarah. Oleh karena itu, tim memberikan intervensi berupa konseling kelompok. Adapun kegiatannya terdiri dari 3 tahapan yaitu (1) pretest, (2) konseling dan; (3) post test. Pada tahapan Sesi konseling terdiri dari 5 tahap, yaitu: (a) initial stage; (b) transition stage; (c) working stage; (d) termination stage; (e) follow up stage. Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan menggunakan uji t sampel berpasangan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah konseling kelompok.

Kata kunci: konseling kelompok, pengendalian diri, warga binaan, ogan ilir.

ABSTRACT. *The emergence of Social Welfare Problem Bearers (PMKS) indicates that society is facing complex issues. Therefore, the government provides rehabilitation programs in various regions, one of which is at the Special Protection Rehabilitation Social Institution for Children located in Ogan Ilir, South Sumatra. The institution currently accommodates 27 residents. For three months, the residents received hard skill training. However, based on observations, some residents still experience difficulties originating from themselves, such as self-control and difficulty in managing anger. Therefore, the team provided an intervention in the form of group counseling. The activities consist of three stages: (1) pretest, (2) counseling, and (3) posttest. The counseling session itself consists of five stages: (a) initial stage, (b) transition stage, (c) working stage, (d) termination stage, and (e) follow-up stage. Based on statistical data analysis using a paired sample t-test, it was found that there is a difference in scores before and after group counseling. This indicates that there is a change before and after group counseling.*

Keywords: *group kounseling, self-control, resident, ogan ilir*

PENDAHULUAN

Munculnya penyandang masalah kesejahteraan sosial, atau biasa disebut PMKS, menjadi salah satu indikasi bahwa saat ini masyarakat mengalami permasalahan sosial yang kompleks. Terdapat berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh PMKS (Ariska, *et al*, 2021). Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) merujuk pada individu atau keluarga yang kesulitan dalam menjalankan peran sosialnya, dikarenakan berbagai kendala yang menghambat interaksi mereka dengan lingkungan. Sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dasar hidup (fisik, mental, maupun. Kementerian Sosial Republik Indonesia (Kemensos RI) melaporkan adanya 26 kategori PMKS

yang telah teridentifikasi dan salah satunya adalah anak jalanan serta anak yang berhadapan dengan hukum (Dinsos, 2019).

Dalam upaya mengatasi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS), pemerintah mengimplementasikan berbagai strategi, salah satunya melalui program rehabilitasi sosial. Rehabilitasi sosial adalah proses refungsionalisasi dan pengembangan untuk memungkinkan seseorang mampu melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan masyarakat. Rehabilitasi Sosial terbagi menjadi dua yaitu rehabilitasi dasar di luar panti sosial dan rehabilitasi dasar di dalam panti sosial. Adapun kriteria Rehabilitasi dasar dalam panti salah satunya adalah masih memiliki keluarga tetapi berpotensi mengalami tindak kekerasan, perlakuan salah, eksploitasi, dan penelantaran (Peraturan Menteri Sosial, RI, 2019).

Di Indonesia, fasilitas rehabilitasi sosial yang berada di bawah naungan Dinas Sosial tersebar di seluruh daerah, termasuk di Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan yang terletak di KM 33 Indralaya. Fasilitas rehabilitasi / panti sosial ini menerima warga binaan untuk menjalani pembinaan selama 3 bulan dengan memberikan penawaran pelatihan pada 3 bidang yaitu keterampilan otomotif, salon kecantikan dan menjahit untuk meningkatkan hard skill warga binaan setelah keluar dari panti sosial. Setiap warga binaan dapat memilih salah satunya sesuai dengan peminatan. Selain itu, warga binaan juga menjalani berbagai kegiatan positif lainnya dengan tujuan untuk pengembangan diri (*soft skill*).

Setelah tiga bulan, panti sosial akan menerima kembali warga binaan baru dengan jumlah yang bervariasi dan berasal dari berbagai daerah seperti Indralaya dan sekitarnya. Saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, terdapat 27 warga binaan yang sedang berada di panti sosial. Masuknya warga binaan ke panti sosial biasanya tidak hanya karena keinginan mereka sendiri, tetapi juga dorongan dari orang tua agar anaknya menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh tim, ada beberapa alasan warga binaan masuk ke panti sosial, seperti keinginan untuk meningkatkan keahlian dan kemampuan diri agar lebih baik, mencari kegiatan yang positif, dan menghindari pembicaraan negatif dari lingkungan.

Meskipun warga binaan telah dibekali berbagai keterampilan, masih ada banyak kendala yang mereka alami, khususnya berkaitan dengan pengendalian diri. Hasil wawancara yang dilakukan dengan staf pengajar di panti sosial menunjukkan bahwa masih banyak warga binaan yang sulit untuk mengendalikan diri, seperti sulitnya untuk menahan amarah, sulitnya untuk bersosialisasi dengan teman-teman di panti, bahkan sering menunjukkan komunikasi yang kurang baik antar sesama warga binaan. Selain itu, warga binaan seringkali sulit untuk diarahkan. Oleh karena itu, tim pengabdian melakukan intervensi, yaitu konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah jenis konseling terhadap sekelompok kecil orang yang berkumpul secara rutin untuk berdiskusi, berinteraksi, dan mengeksplorasi masalah bersama satu sama lain dan dengan pemimpin kelompok. (Madhie dan Jalik, 2022). Konseling kelompok dapat membantu individu untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi, tetapi dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan kelompok untuk saling membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar dengan prinsip dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh satu anggota atau kelompok serta mencegah perkembangan masalah atau kesulitan pada peserta konseling (Munir *et al*, 2021). Konseling kelompok dapat dijadikan sebagai terapeutik untuk membantu peserta konseling mengatasi masalah (Mooy *et al*, 2024). Corey (2016) mengungkapkan bahwa dalam konseling kelompok maka setiap anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, dan belajar dari satu sama lain. Pelaksanaan konseling kelompok dapat dilakukan dalam 5 tahapan, yaitu *initial stage*, *transition stage*, *working stage*, *termination stage*, dan *follow-up stage*. Tahapan dalam konseling kelompok ini akan menjadi pedoman dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini dimaksudkan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober 2025 di Panti Sosial Rehabilitasi Anak dengan Perlindungan Khusus Dinas Sosial Sumatera Selatan yang berlokasi di Jalan Raya Lintas Timur di KM 33 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir.

Alat dan Bahan

Alat dan Bahan yang digunakan adalah alat ukur psikologi berupa pretest dan posttest terkait regulasi emosi yang mengacu pada teori Grass (2015) yang terdiri dari 4 dimensi, yaitu *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal-directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, *acceptance of emotional response (acceptance)*. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = STS, 2 = TS, 3 = S, dan 4 = SS.

Metode Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebelum pemberian konseling kelompok kepada warga binaan. Adapun tahapannya yaitu:

1. Pemberian *pretetst*

Pada tahapan ini tim memberikan alat ukur psikologi, yaitu regulasi emosi, dengan menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban, yaitu 1 = STS (sangat tidak setuju), 2 = TS (tidak setuju), 3 = S (setuju), dan 4 = SS (sangat setuju).

2. Pemberian konseling

Tahapan konseling diberikan kepada warga binaan yang mengalami masalah pengelolaan emosi. Konseling ini akan dilakukan dalam lima tahapan yaitu:

(a) Tahapan pertama, *initial stage*. Pada bagian ini konselor akan membangun rapport (*rapport building*). Konselor akan membuka sesi konseling dengan memperkenalkan diri dan meminta setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri mereka. Konselor juga menjelaskan tujuan serta manfaat dari kegiatan konseling yang dilakukan;

(b) Tahap kedua adalah *transition stage*. Pada tahapan ini konselor meningkatkan minat anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor meminta setiap anggota kelompok untuk menceritakan masalah yang dihadapi dan mengelompokkan masalah yang sama dan kemudian menentukan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Selain itu untuk menampilkan konflik, konselor memberikan beberapa contoh kasus yang serupa dengan yang dialami oleh anggota kelompok.;

(c) Tahapan ketiga adalah *working stage*. Pada tahapan ini, konselor berdiskusi dengan anggota kelompok mengenai topik yang perlu untuk dibahas pertama kali. Kemudian setiap anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan terhadap permasalahan anggota yang sedang dibahas. Konselor merangkum seluruh masukan dari anggota kelompok dan kemudian memberikan masukan serta cara coping yang baik.;

(d) Tahap keempat adalah tahap *terminasi*. Pada tahapan ini, konselor akan mengevaluasi permasalahan yang telah dibahas serta seluruh masukan atau solusi yang telah dikemukakan. Konselor juga harus memastikan bahwa para anggota kelompok sudah memahami dan masalah tersebut telah terselesaikan sebelum melanjutkan ke masalah berikutnya;

(e) tahapan kelima adalah *follow up stage*. Pada tahapan ini, konselor memastikan bahwa anggota kelompok sudah dapat menyelesaikan masalahnya dikemudian hari ketika menghadapi situasi yang serupa. Selain itu, konselor juga memastikan kepada seluruh anggota kelompok bahwa sudah tidak ada masalah yang belum terselesaikan.

3. Pemberian *posttest*

Peserta / warga binaan diminta untuk mengisi posttest setelah konseling kelompok selesai. Setelah konseling kelompok berakhir, kemudian dilanjutkan dengan pemberian posttest sebagai bentuk evaluasi akhir dari program untuk memastikan apakah terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Tujuannya adalah untuk mengetahui perubahan perilaku sebelum dan setelah konseling kelompok diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat telah dilakukan di Panti sosial Rehabilitasi Anak dengan Perlindungan Khusus yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Sumatera Selatan yang berlokasi di Jalan Raya Lintas Timur di KM 33 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir. Kegiatan ini diikuti oleh 27 orang peserta. Adapun suasana kegiatan Warga Binaan Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus (RAMPK) disajikan pada Gambar 1. Suasana Pelaksanaan Konseling Kelompok oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat disajikan pada Gambar 2.



Gambar 1. Suasana Warga Binaan Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus (RAMPK)



Gambar 2. Suasana Pelaksanaan Konseling Kelompok oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Keberhasilan kegiatan diukur dengan instrument *pretest* dan *posttest*. Adapun suasana pelaksanaan *pretest* dan *posttest* disajikan pada Gambar 3. Hasil *pretest* regulasi emosi warga binaan pada UPTD panti sosial rehabilitasi anak membutuhkan perlindungan khusus (UPTD – RAMPK). Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistika deskriptif, diperoleh hasil nilai *pretest* sebagai berikut pada menunjukkan nilai mean sebesar 25,46, median 24,00 dan standar deviasi 62,43. Pada hasil *pretest* diperoleh data bahwa subyek yang mendapatkan nilai di bawah 26,64 berada pada kategorisasi rendah dan diatas 26,64 kategorisasi tinggi. Hasil *pretest* regulasi emosi warga binaan pada UPTD panti sosial rehabilitasi anak membutuhkan perlindungan khusus (UPTD – RAMPK) dilihat pada Tabel 1.



Gambar 3: Pelaksanaan Pretest dan Posttest

Tabel 1. Hasil *pretest* Regulasi Emosi Warga binaan pada UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus (UPTD – RAMPK)

No	Inisial	Jenis Kelamin	(<i>pre-test</i>)	Kategori
1	XY1	P	34.00	Tinggi
2	XY2	P	28.00	Tinggi
3	XY3	P	22.00	Rendah
4	XY4	P	24.00	Rendah
5	XY5	P	37.00	Tinggi
6	XY6	P	19.00	Rendah
7	XY7	P	25.00	Rendah
8	XY8	P	29.00	Tinggi
9	XY9	L	19.00	Rendah
10	XY10	L	20.00	Rendah
11	XY11	L	22.00	Rendah
12	XY12	L	26.00	Tinggi
13	XY13	L	10.00	Rendah
14	XY14	L	26.00	Tinggi
15	XY15	P	47.00	Tinggi
16	XY16	P	30.00	Tinggi
17	XY17	P	28.00	Tinggi
18	XY18	P	22.00	Rendah
19	XY19	P	27.00	Tinggi
20	XY20	P	58.00	Tinggi
21	XY21	P	14.00	Rendah
22	XY22	P	9.00	Rendah
23	XY23	P	13.00	Rendah
24	XY24	P	16.00	Rendah
25	XY25	L	12.00	Rendah
26	XY26	L	14.00	Rendah
27	XY27	P	30.00	Tinggi

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa sebanyak 15 orang warga binaan yang berkategori rendah dalam pengendalian diri. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuannya dalam pengendalian diri, Namun yang bersedia hanya 10 orang. Hasil *posttest* warga binaan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Warga Binaan

No	Inisial	Jenis Kelamin	<i>Posttest</i>	Kategori
1	XY3	P	28.00	Tinggi
2	XY4	P	27.00	Tinggi
3	XY7	P	29.00	Tinggi
4	XY9	L	19.00	Rendah
5	XY10	L	27.00	Tinggi
6	XY11	L	24.00	Rendah
7	XY13	L	12.00	Rendah
8	XY18	P	28.00	Tinggi
9	XY22	P	12.00	Rendah
10	XY23	P	19.00	Rendah

Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh data bahwa terjadi peningkatan pada perilaku pengendalian warga binaan. Meskipun masih terdapat 4 orang yang masih rendah dan 1 orang yang tidak mengalami peningkatan. Selain itu, terdapat 5 orang warga binaan yang tidak

mengikuti pelaksanaan *posttest* yaitu XY6, XY21, XY24, XY25, XY26 karena sedang tidak di panti sosial.

Berdasarkan hasil data deskriptif diperoleh gambaran nilai mean sebelum diberikan intervensi sebesar 25,46 sedangkan sesudah diberikan sebesar 26,00. Selain itu, tim peneliti juga melakukan analisis data statistik menggunakan *paired sample test* ditemukan nilai $p < 0.00$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan dalam pengendalian diri sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Konseling kelompok efektif digunakan untuk menangani berbagai masalah psikologis dan sosial, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, kesulitan beradaptasi, dan konflik interpersonal. Melalui interaksi antar-anggota, konseling kelompok mendorong pengembangan empati, kesadaran diri, dan keterampilan sosial yang lebih baik (Siregar, 2023). Dalam prosesnya, konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing dinamika kelompok agar setiap anggota dapat berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan menerima dukungan emosional (Nasution & Siregar, 2024).

Konseling kelompok merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah, termasuk emosi (Corey, 2020). Melalui konseling kelompok, individu dapat dibantu untuk keluar dari permasalahannya serta diberikan dorongan untuk mengubah sikap dan perilaku agar lebih sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil observasi di lapangan selama pelaksanaan intervensi kelompok, beberapa anggota cenderung pasif dan hanya merespons saat konselor mengajukan pertanyaan. Hal ini terutama terlihat pada sesi pertama. Namun, ada juga warga binaan yang sangat aktif sehingga pelaksanaan sesi pertama berjalan dengan baik. Pada sesi berikutnya, anggota kelompok mulai semakin aktif dan saling memberikan masukan serta saran terkait masalah yang sedang mereka hadapi. Selain itu, anggota kelompok menjadi lebih antusias ketika membahas beberapa kasus yang sesuai dengan kondisi yang dialami oleh warga binaan. Meskipun beberapa anggota kelompok masih mengalami kesulitan dalam proses pemecahan masalah yang tepat, konselor kemudian menjelaskan dan mengarahkan cara yang benar untuk mengendalikan diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan oleh tim dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menjadi metode efektif dalam membantu warga binaan menghadapi masalahnya, memberikan ruang diskusi dan saling berbagi pengalaman berdasarkan prinsip dinamika kelompok. Meski pada awalnya sebagian anggota cenderung pasif, seiring jalannya sesi mereka mulai lebih aktif memberi masukan dan mendiskusikan masalah yang mereka alami. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan pengendalian diri setelah intervensi konseling kelompok, walaupun masih ada beberapa anggota yang belum menunjukkan perkembangan optimal. Dengan demikian konseling kelompok bukan hanya membantu penguatan perilaku positif, tapi juga perlu dukungan lanjutan bagi yang mengalami kesulitan sehingga berdampak positif terhadap proses perubahan sikap dan perilaku warga binaan. Namun, tantangan dalam pengendalian diri dan komunikasi antar anggota masih perlu mendapat perhatian khusus ke depannya. Oleh karena itu, masih perlu dilakukan evaluasi yang berkelanjutan untuk memastikan bahwa program yang telah dilaksanakan dapat terus diperbaiki dan memberikan manfaat optimal bagi warga binaan.

DAFTAR REFERENSI

- Nasution, A and Siregar, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa MTsN 1 Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 3, p. 1653–1664
- Ariska L, Alamsyah A, Junaidi J. (2021). Implementasi Kebijakan Program Pembinaan Anak Terlantar di Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Dinamika Manajemen dan Kebijakan Publik (DMKP)*.1(1):10-24.
- Siregar, A. (2023). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi BKPI Melalui Layanan Informasi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, vol. 6, no. 1, pp. 24-37
- Corey. (2021). Group Counseling: An Overview. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 1- 12

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Ninth Edition*. Erford. B. T. (40). Teknik yang harus diketahui setiap konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 40, 40.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. Guilford Press
- Madihie, A., dan Jalik, V. A. (2022). Effects of Group Counseling Sessions on Perceived Stress Among Undergraduate Students During COVID19 Pandemic. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 1-11.
- Mooy, M. E., Natalia, M., dan Taneo, J. (2023). The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Social Media Dependency. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3), 279-289.
- Munir, G., dan Sugiharto, D. Y. P. (2021). The effectiveness of group counseling ability potential response and live modeling techniques to increase self efficacy adaptability of career choice. *European Journal of Psychological Research*, 8(3).
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2019). *Permensos Nomor 5 Tahun 2019 tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial*. Kementerian Sosial Republik Indonesia.