

Kaidah-kaidah dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok

Eka Saputra

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: eka.psyz@gmail.com

Abstrac: This study aims to reveal or provide an overview of how the rules in the implementation of group counseling. This research has used the library study method. Based on the research that has been done, the results show that the principles that must be considered in group counseling include the purpose of group counseling, the number of group counseling sessions, the location of group counseling, the number of group members, the homogeneity of group members, the theoretical approach and techniques to be used in the group counseling. In the future, this research is expected to be able to add insight and contribute knowledge about the principles in the implementation of group counseling so that the implementation of group counseling can run smoothly as an effort to help individuals to get out of the problems they are experiencing.

Keywords: method, implementation, group counseling

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap atau memberikan gambaran tentang bagaimana kaidah-kaidah dalam pelaksanaan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah diskusi berdasarkan buku referensi yang bertujuan untuk memperkuat bahan diskusi dan sebagai dasar untuk menggunakan rumus-rumus tertentu dalam menganalisis dan merancang suatu struktur. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa kaidah-kaidah yang harus diperhatikan dalam konseling kelompok meliputi tujuan konseling kelompok, jumlah sesi konseling kelompok, tempat pelaksanaan konseling kelompok, jumlah anggota kelompok, homogenitas anggota kelompok, pendekatan teoritis dan teknik yang akan digunakan dalam konseling kelompok tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangsih pengetahuan tentang kaidah-kaidah dalam pelaksanaan konseling kelompok sehingga pelaksanaan konseling kelompok tersebut dapat berjalan dengan lancar sebagai salah satu upaya dalam membantu individu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dialaminya.

Kata kunci: Kaidah, Pelaksanaan, konseling kelompok

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial. Dalam kehidupannya, manusia tentu membutuhkan kehadiran orang lain. Konsep tersebut sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 yang artinya: *"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti"*. Melalui surat Al Hujurat ayat 13 di atas, Allah SWT memberikan penegasan bahwa semua manusia berasal dari keturunan yang sama. Nenek moyang umat manusia adalah sama yakni Adam dan Hawa. Berdasarkan hal tersebut maka dalam hidup ini tidak terdapat perbedaaan kasta. Seluruh manusia sama serta setara menurut Allah SWT. Tingkat ketakwaan adalah hal yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia yang lainnya di hadapan Allah SWT.

Fakta bahwa semua umat manusia memiliki nenek moyang yang sama tentunya harus menjadikan manusia tersebut cinta akan persatuan dan kesatuan. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam sikap saling menghargai, saling menghormati, tenggang rasa, serta saling bantu-membantu dalam kehidupan sehari-hari. Terkadang, terdapat banyak hal di kehidupan sehari-hari yang mana hal tersebut tidak mampu kita lakukan sendiri dan harus dibantu oleh orang lain. Dalam kondisi seperti itu, bantuan yang diberikan oleh orang lain tentu akan terasa sangat berharga. Bantuan tersebut tentunya tidak harus berupa hal-hal yang besar dan bernilai tinggi. Terkadang, kesediaan untuk mendengarkan keluh kesah orang lain bisa dimaknai sebagai sebuah bantuan yang sangat berarti oleh orang lain.

Sejalan dengan penjelasan di atas, disebutkan oleh Al-Qur'an bahwasanya manusia pada dasarnya diciptakan bersifat keluh-kesah. Ketika seseorang sedang berkeluh-kesah tentunya ia berharap keluh-kesahnya didengar dan dimengerti oleh orang lain. Ketika didengar oleh orang lain, orang yang berkeluh-kesah tersebut akan merasa beban pikirannya menjadi lebih ringan. Selain itu, hal tersebut dapat mencegah stres serta memungkinkan diperolehnya dukungan emosional dari orang lain. Dalam permasalahan yang lebih serius, terkadang orang yang berkeluh kesah membutuhkan saran serta bantuan dalam upaya untuk membuat keputusan terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Ketika hal seperti itu terjadi, tentunya individu tersebut membutuhkan sebuah layanan profesional yang bisa mengakomodir kebutuhannya tersebut. Salah satu layanan profesional yang bisa digunakan yaitu konseling. Menurut Gibson (dalam Luddin, 2010) konseling ialah hubungan tolong-menolong yang berpusat pada perkembangan dan juga pertumbuhan seorang individu serta penyesuaian diri dan kehendaknya kepada penyelesaian masalah, juga keinginannya untuk membuat keputusan terhadap masalah yang dihadapinya.

Konseling selama ini digunakan untuk berbagai macam keperluan. Konseling sangat sering digunakan dalam lingkungan pendidikan, lingkungan pekerjaan, serta lingkungan klinis. Umumnya orang yang memimpin konseling kepada orang lain disebut konselor dan pihak yang diberikan konseling disebut konseli. Dalam pelaksanaan konseling terdapat beberapa teknik yang harus dipahami oleh seorang konselor agar konseling bisa berjalan dengan seharusnya dan dapat memperoleh manfaat serta tujuan yang diinginkan.

Pada beberapa kesempatan, terkadang seorang konselor dihadapkan pada situasi dimana mereka harus memberikan konseling kepada banyak orang namun konselor tersebut tidak memiliki banyak waktu untuk itu. Terkadang konselor juga dihadapkan pada situasi dimana mereka bertugas untuk memberikan konseling kepada banyak orang yang mana orang-orang tersebut memiliki masalah yang hampir serupa. Oleh karena itu, konseling yang biasanya dilakukan secara individual dapat diubah pelaksanaannya menjadi konseling secara kelompok. Kelompok adalah sistem kehidupan individu yang saling bergantung. Mereka memperoleh dan mengeluarkan energi, mempertahankan struktur dan fungsinya, dan mereka beradaptasi dengan keadaan yang berubah (Waack et al, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap atau memberikan gambaran tentang bagaimana kaidah-kaidah dalam pelaksanaan konseling kelompok.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Studi pustaka ialah karya tulis ilmiah yang di dalamnya memuat pembahasan-pembahasan penelitian yang terdahulu dan referensi ilmiah terkait dengan penelitian yang dijelaskan oleh penulis dalam karya tulis tersebut (Hermawan, 2019). Prosedur yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian studi pustaka yaitu sebagai berikut : (1) menggali ide umum mengenai penelitian; (2) mencari informasi yang relevan untuk mendukung topik penelitian; (3) mempertegas fokus penelitian serta mengorganisasi bahan-bahan yang sesuai dengan penelitian; (4) mencari serta menemukan sumber data berupa sumber pustaka utama yakni buku-buku serta artikel-artikel dalam jurnal ilmiah; (5) melakukan re-organisasi bahan serta catatan simpulan yang didapat dari sumber data; (6) melakukan

review terhadap informasi yang telah dianalisis dan sesuai untuk membahas serta menjawab rumusan masalah penelitian; (7) memperkaya sumber data demi memperkuat analisis data; (8) menyusun hasil penelitian (Tahmidaten & Krismanto, 2020).

TEMUAN

Konseling kelompok merupakan kegiatan yang membantu seseorang untuk beradaptasi dengan dinamika serta perubahan kehidupan sosial di mana disajikan sebagai miniatur situasi sosial atau laboratorium mempelajari perilaku baru berdasarkan dorongan dari lingkungan kelompok, sebelum akhirnya mencoba pada konteks dunia yang sebenarnya (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Konseling kelompok bertujuan untuk pencegahan dan perbaikan. Pada umumnya, konseling kelompok terdapat fokus khusus, seperti pendidikan, karir, sosial, maupun pribadi. Peserta konseling kelompok bias jadi menghadapi krisis situasional atau konflik yang sifatnya sementara, berjuang menghadapi masalah pribadi, mendapatkan kesulitan pada transisi kehidupan, atau mencoba memodifikasi perilaku yang sekiranya dapat membuat diri sendiri rugi. Kelompok dapat berempati serta memberikan semacam dukungan agar tercipta suasana saling percaya yang mengarah pada eksplorasi masalah. Anggota kelompok dapat dibantu dalam menumbuhkembangkan keterampilan dalam menghadapi masalah interpersonal sehingga mereka akan lebih memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah yang hampir serupa pada waktu yang akan datang. Pada dasarnya konselor kelompok memiliki fungsi untuk memfasilitasi interaksi antar anggota, memberikan bantuan untuk anggota agar mereka dapat belajar satu sama lainnya, membantu dalam merumuskan tujuan pribadi, serta memberikan dorongan kepada mereka untuk dapat menerjemahkan semua wawasan yang mereka miliki ke dalam rencana konkret yang melibatkan pengambilan tindakan di luar kelompok. Konselor kelompok melakukan fungsinya dengan mengajar anggota kelompok untuk dapat fokus pada saat ini serta untuk mengidentifikasi masalah yang ingin mereka jelajahi dalam kelompok.

Secara ideal, anggota akan memutuskan tujuan khusus dari pengalaman di dalam kelompok untuk diri mereka sendiri. Menurut Corey (2012) beberapa kemungkinan tujuan untuk anggota kelompok konseling: Meningkatkan kesadaran serta pengetahuan diri; pengembangan rasa identitas unik seseorang, mengenali kebutuhan serta masalah yang sama antara anggota dan pengembangan rasa keterhubungan, membantu anggota dalam membangun hubungan secara bermakna dan intim, membantu anggota menemukan sumber daya pada keluarga besar serta komunitas mereka sebagai upaya dalam mengatasi masalah mereka, meningkatkan kepercayaan diri, penerimaan diri, harga diri, serta mencapai pandangan yang baru, baik tentang diri maupun orang lain, belajar untuk mengekspresikan emosi secara sehat, mengembangkan kepedulian serta kasih sayang terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain, menemukan cara lain dalam mengatasi masalah pada perkembangan normal serta menyelesaikan konflik tertentu, meningkatkan pengarahan diri, saling ketergantungan, maupun tanggung jawab terhadap diri serta orang lain, sadar akan pilihannya dan bijak dalam memilih, membuat rencana khusus demi memodifikasi perilaku tertentu, mempelajari keterampilan sosial secara efektif, belajar menantang individu lain dengan perhatian, jujur, serta keterusterangan, memperjelas nilai seseorang serta memutuskan apa dan juga bagaimana cara memodifikasinya.

Menurut Corey (2016) ada beberapa pendekatan teoritis yang dapat kita gunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pendekatan teoritis yang dimaksud yaitu sebagai berikut :

Pendekatan Psikoanalitik untuk Kelompok

Psikoanalitik fokus pada masa lalu yang mempengaruhi fungsi kepribadian hari ini. Enam tahun pertama dalam hidup dianggap sebagai penyebab konflik individu saat ini. Beberapa masalah yang membawa klien ke dalam kelompok terapi ini adalah sebagai berikut: tidakmampu memberi serta menerima cinta secara bebas; sulit mengenali serta menangani rasa marah, benci, serta agresi; dan

tidak mampu mengarahkan hidup serta menyelesaikan konflik terkait ketergantungan maupun kemandirian.

Konseling Kelompok Adlerian

Pendekatan sosioteleologis Adler memberikan landasan yang ideal untuk kerja kelompok. Sistem Adler lebih menekankan determinan sosial perilaku daripada aspek biologisnya; lebih menekankan keterarahan tujuannya daripada asal-usulnya di masa lalu; dan lebih menekankan tujuannya daripada sifatnya yang tidak disadari. Pendekatan sosioteleologis ini mengasumsikan bahwa individu dimotivasi oleh kekuatan sosial dan berusaha untuk mencapai tujuan tertentu. Pandangan Adler adalah bahwa kita menciptakan untuk diri kita sendiri pandangan yang istimewa mengenai diri, kehidupan, dan orang lain dimana kita kemudian menciptakan tujuan, baik tujuan dalam jangka pendek maupun tujuan dalam jangka panjang, yang memotivasi perilaku kita dan mempengaruhi perkembangan kita.

Psikodrama dalam Kelompok

Psikodrama memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengeksplorasi bermacam-macam peran maupun aspek dalam diri mereka, dan untuk mengalami persepsi tentang orang lain yang berhubungan dengan mereka. Teknik psikodrama mendorong orang untuk mengekspresikan diri mereka secara lengkap, mengeksplorasi konflik intrapsikis maupun masalah interpersonal, memperoleh umpan balik konstruktif mengenai bagaimana mereka berjumpa dengan individu lain, menurunkan perasaan terisolasi, dan bereksperimen melalui cara-cara yang baru demi mendekati orang-orang penting dalam hidup mereka.

Pendekatan Eksistensial untuk Kelompok

Kunci dari konsep pendekatan eksistensial meliputi kesadaran diri, penentuan nasib sendiri dan tanggung jawab, kecemasan eksistensial, kematian dan ketiadaan, pencarian makna, pencarian keaslian, dan kesendirian/keterkaitan. Kunci dari konsep pendekatan eksistensial ini memandu praktik kerja kelompok dengan menyediakan cara untuk melihat dan memahami individu dalam kelompok.

Pendekatan Berpusat pada Orang untuk Kelompok

Pendekatan ini bertumpu kepada kepercayaan dasar terhadap kecenderungan individu dalam menyadari potensi mereka secara penuh. Dengan demikian, terapi yang berpusat pada orang adalah terapi yang berdasarkan kepada rasa percaya yang dalam terhadap kemampuan kelompok dalam mengembangkan potensinya sendiri dengan cara bergerak ke arah yang lebih konstruktif. Dalam kelompok yang sukses, peserta mulai merasakan bahwa mereka merupakan bagian dari sesuatu yang lebih besar, serta mereka memiliki kesediaan berpartisipasi pada proses yang lebih besar dengan tidak melepaskan rasa otonomi mereka sendiri.

Terapi Gestalt dalam Kelompok

Tujuan terapi Gestalt yaitu meningkatkan kesadaran, yang dianggap sebagai kuratif atau menghasilkan pertumbuhan. Kesadaran butuh pengetahuan diri, tanggung jawab terhadap pilihan, kontak terhadap lingkungan, meresapi pengalaman saat ini, penerimaan diri, serta kemampuan dalam melakukan kontak. Dengan kesadaran, klien berkapasitas menemukan sumber daya dalam diri mereka yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang mereka alami serta menemukan kondisi yang memungkinkan mereka berubah.

Analisis Transaksional dalam Kelompok

Analisis transaksional didasarkan pada premis bahwa kepribadian manusia disusun menjadi tiga keadaan ego yaitu ego orang tua, ego dewasa, serta ego anak yang mana masing-masing ego saling terpisah antara satu dengan yang lainnya. Keadaan ego ialah segenap pikiran, perasaan, serta perilaku yang terkait di mana bagian dari kepribadian seseorang dimanifestasikan pada waktu tertentu. Menurut analisis transaksional, orang terus-menerus berpindah dari salah satu keadaan ego ini ke keadaan ego lainnya, dan perilaku mereka pada satu waktu terkait dengan keadaan ego mereka saat itu. Orang-orang beroperasi dari keadaan ego yang memiliki energi paling banyak dan membuat keputusan dari keadaan ego itu.

Pendekatan Perilaku Kognitif untuk Kelompok

Terapi perilaku bergantung kepada prinsip serta prosedur dalam metode ilmiah, dan prinsip pembelajaran yang diturunkan secara eksperimental ini diaplikasikan secara sistematis untuk membantu individu memodifikasi perilaku yang maladaptif. Ciri khas dari praktisi pendekatan ini ialah kepatuhan yang sistematis terhadap spesifikasi serta pengukuran. Konsep maupun prosedur dinyatakan dengan eksplisit, diuji secara empiris, serta direvisi secara terus menerus. Penilaian maupun perlakuan dilakukan secara bersamaan.

Terapi Perilaku Emotif Rasional dalam Kelompok

Asumsi dasar REBT menurut Ellis & Ellis (2011) yaitu sebagai berikut: 1) Berpikir, merasakan, serta berperilaku terus menerus berinteraksi serta mempengaruhi satu dengan yang lain. Kita mengganggu diri kita sendiri secara kognitif, emosional, serta perilaku. REBT menggunakan bermacam teknik untuk memperlihatkan kepada kita bagaimana meminimalisir pikiran, perasaan, serta perilaku kita yang menyabotase diri sendiri. 2) Ketika terjadi peristiwa yang tidak menguntungkan, individu cenderung menciptakan keyakinan yang tidak rasional mengenai peristiwa ini yang dicirikan oleh pemikiran absolut serta dogmatis. Peristiwa malang itu tidak menyebabkan gangguan emosi; sebaliknya, keyakinan yang tidak rasional mengenai peristiwa ini sering berujung pada masalah psikologis. 3) Jika kita memiliki keinginan untuk berubah, maka kita perlu mengakui memiliki pertanggungjawaban atas gangguan pikiran, emosi, maupun tindakan kita. Kita harus melihat bagaimana kita berpikir, merasa, serta berperilaku ketika kita mengganggu diri sendiri secara tidak perlu. Terakhir, kita harus berkomitmen untuk gigih dan bekerja keras untuk berubah.

Teori Pilihan/Terapi Realitas dalam Kelompok

Perilaku manusia memiliki tujuan serta berasal dari dalam individu. Teori pilihan didasarkan pada premis bahwa segala perilaku kita pada hakikatnya ialah upaya untuk mengendalikan dunia sekitar kita dengan maksud demi memenuhi lima kebutuhan dasar (kelangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan), yang dibangun ke dalam struktur genetik kita. Kita melakukan pemenuhan terhadap lima kebutuhan dasar melalui cara kita sendiri. Misalnya, semua orang butuh cinta, namun beberapa orang butuh cinta lebih banyak daripada orang lain.

Terapi Singkat Berfokus pada Solusi dan Wawancara Motivasi dalam Kelompok

Terapi singkat yang berfokus pada solusi, atau konseling yang berfokus pada solusi seperti yang kadang-kadang disebut, didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang memiliki banyak akal dan kompeten serta mampu membangun solusi yang bisa mengubah arah hidup mereka. Peran konselor ialah membantu klien untuk kenal dengan sumber daya yang sudah klien miliki, seperti ketahanan, keberanian, serta kecerdikan. Orientasi konseling yang penuh hormat dan penuh harapan ini dibangun di atas dimensi positif yang ada seperti kekuatan orang tersebut dan solusi yang sedang dibangun yang sudah bekerja untuk orang tersebut dalam keadaan lain.

Banyak kelompok tidak berhasil karena terlalu sedikit penekanan pada perencanaan prakelompok. Hal-hal yang harus dipertimbangkan dalam pembentukan kelompok yaitu seberapa besar kelompok, apakah harus memiliki keanggotaan terbuka/tertutup, berapa lama sesi harus berlangsung, serta di mana harus bertemu (Jacobs *et al*, 2012). Empat keputusan tambahan yang harus dibuat saat membentuk grup meliputi: Untuk berapa kali pertemuan kelompok tersebut, Kapan kelompok akan bertemu, Siapa yang seharusnya menjadi anggota, Bagaimana para anggota akan disaring.

Terkadang banyak orang yang bertanya mengenai mana yang lebih baik, konseling kelompok atau konseling individu? Ini sulit untuk dijawab karena orang dan situasinya sangat berbeda. Bagi sebagian orang, konseling kelompok lebih tepat dikarenakan individu butuh masukan dari orang lain, dimana mereka bisa belajar lebih banyak ketika mendengar dibandingkan berbicara. Dalam banyak kasus dengan remaja, konseling kelompok lebih tepat dibandingkan konseling individu dikarenakan remaja sering kali lebih mudah berbicara dengan remaja lain daripada berbicara dengan orang dewasa. Meskipun ada banyak keuntungan dari konseling kelompok, penting untuk disadari bahwasanya konseling kelompok tidak cocok pada semua orang. Terkadang kita tidak memahami hal ini dan akibatnya memaksa seseorang untuk ikut ke dalam konseling kelompok. Individu yang tidak mau atau tidak siap berada dalam suatu kelompok dapat mengganggu atau dirugikan karena tekanan kelompok dapat menyebabkan mereka melakukan suatu tindakan atau pengungkapan diri sebelum mereka siap. Terkadang masalah individu tidak ditangani secara memadai dalam konseling kelompok karena keterbatasan waktu. Ketika pemimpin kelompok menyadari bahwa seorang anggota membutuhkan lebih dari yang dapat diberikan oleh konseling kelompok atau bahwa anggota tersebut akan mengganggu, mereka harus mendorong anggota tersebut untuk mempertimbangkan pilihan konseling individu daripada konseling kelompok.

Dalam kelompok konseling dan terapi, pemimpin harus jeli menyadari bagaimana perasaan antar anggota kelompok dan perasaan kepada pemimpin konseling. Anggota mungkin membenci orang lain karena terlalu pendiam, terlalu terbuka, atau terlalu “bersama”. Karena anggota kelompok ini memiliki tingkat kesehatan mental yang berbeda-beda, peluang untuk dinamika kompleks jauh lebih tinggi. Untuk mencegah terjadinya beberapa dinamika yang kompleks, sangat dianjurkan melakukan penyaringan melalui wawancara individu bagi calon anggota potensial bila memungkinkan. Beberapa pemimpin secara keliru mengabaikan dinamika dan memimpin kelompok seolah-olah semua orang merasa nyaman dengan orang lain. Hal ini sering mengakibatkan anggota tidak mau berbagi secara pribadi karena kurangnya kepercayaan pada anggota lain, pemimpin, atau keduanya. Banyak keterampilan, pengetahuan, dan keberanian diperlukan untuk memimpin kelompok konseling atau terapi yang efektif. (Jacobs *et al*, 2012).

Konseling kelompok yang efektif tentunya juga dapat dipengaruhi oleh jumlah individu dalam kelompok tersebut. Ukuran kelompok yang ideal adalah antara 7 dan 10 anggota. Kelompok yang lebih kecil tidak memungkinkan banyak perbedaan pendapat dan diskusi, sementara kelompok yang lebih besar tidak memberikan waktu untuk mengakomodasi semua anggota kelompok (Waterman & Walker, 2009). Selain itu, perlu juga diperhatikan homogenitas anggota kelompok. Homogenitas anggota kelompok bisa dilihat dari jenis kelamin, jenis masalah, serta kelompok usia. Homogenitas anggota kelompok tentunya harus berdasarkan kebutuhan serta kemampuan konselor dalam melakukan pengelolaan konseling kelompok (Lumongga, 2017).

Berikut ini adalah beberapa teknik dalam konseling kelompok dalam setting dunia pendidikan menurut Waterman & Walker (2009) :

Mengembangkan Kepercayaan dan Memahami Kerahasiaan

Inti dari setiap intervensi kelompok yang berhasil adalah pembentukan kepercayaan (Waterman & Walker, 2009). Pada awal sesi, anggota diminta untuk menilai seberapa besar mereka

mempercayai anggota kelompok lain. Ini memberi tahu para pemimpin seberapa besar masalah kepercayaan dalam kelompok. Siswa mengungkapkan banyak informasi yang bersifat pribadi dalam kelompok. Penting untuk menyediakan lingkungan yang aman dan memastikan bahwa siswa menghormati hak privasi setiap orang. Hanya jika anggota merasa bahwa apa yang mereka katakan akan dilindungi barulah mereka dapat membuat pengungkapan yang diperlukan untuk berkomitmen pada kelompok dan anggotanya dan untuk menerima manfaat maksimal dari partisipasi di dalam kelompok.

Membangun Kohesi Kelompok

Selain membangun kepercayaan, program ini menggunakan beberapa mekanisme lain untuk mengembangkan rasa kohesi kelompok. Sebagai langkah awal, anggota kelompok perlu memberikan semacam nama bagi kelompoknya. Anggota kelompok dapat menyiapkan beberapa daftar nama atau penamaan yang akan digunakan untuk kelompok dan kemudian memilih salah satu dari nama yang dipersiapkan tersebut. Memiliki nama yang disepakati bersama, tidak peduli betapa anehnya, memungkinkan timbulnya rasa memiliki terhadap kelompok (Waterman & Walker, 2009). Selain itu, aturan kelompok perlu dibuat oleh anggota ketika diperlukan, baik untuk meningkatkan kohesi kelompok maupun untuk menetapkan prosedur untuk menjaga ketertiban. Cara lain untuk membangun kohesi kelompok adalah membantu anggota melihat kesamaan di antara kehidupan mereka dan masalah-masalah mereka. Agar anggota kelompok merasa nyaman dan bebas untuk membicarakan hal-hal yang sulit, diperlukan suasana di mana pengungkapan sensitif tersebut diperlakukan dengan hormat.

Pengungkapan mendalam tentang topik-topik seperti keluarga siswa atau perasaan batin membuat sebagian besar remaja tidak nyaman, dan beberapa hampir secara naluriah merespons dengan membuat lelucon darinya, mengubah topik pembicaraan, atau meremehkan atau meragukan pengungkapannya. Empat cara untuk membantu anggota kelompok mengembangkan sikap empatik dan cara yang terhormat untuk menanggapi pengungkapan sensitif dari anggota lainnya. Pertama, pemimpin kelompok mencontohkan pemahaman dan tanggapan empatik terhadap pengungkapan sensitif anggota, terutama menggunakan refleksi perasaan. Kedua, sebagai bagian dari *Trust-Building and Communication Skills*, anggota kelompok berpartisipasi dalam satu aktivitas untuk membantu mereka mengenali dan melabeli perasaan (*Feelings Grab Bag*), aktivitas yang membantu siswa mempelajari teknik komunikasi yang jelas, dan aktivitas-aktivitas opsional lainnya yang memberi mereka kesempatan untuk merespons dengan empati pengungkapan anonim anggota kelompok lain. Ketiga, materi Keterampilan Mendengarkan yang Baik memberikan instruksi eksplisit tentang menanggapi pengungkapan orang lain dengan cara yang bermanfaat. Keempat, pemimpin meminta anggota untuk menceritakan bagaimana menurut mereka perasaan orang lain atau bagaimana perasaan mereka jika itu terjadi pada mereka. Biasanya, tidak semua anggota sepenuhnya mencapai tujuan respons empatik, namun jika sebagian besar anggota kelompok belajar untuk memperlakukan pengungkapan sensitif dengan hormat, suasana kepercayaan dapat dipertahankan bahkan jika satu atau dua anggota terus menanggapi dengan agak tidak tepat.

Proses Kelompok

Refleksi Proses Kelompok

Dengan cara yang mirip dengan yang dibahas di atas untuk mencerminkan perasaan anggota kelompok, pemimpin juga mencerminkan tenor atau nada seluruh kelompok. Ini sangat membantu ketika perasaan dalam kelompok sangat kuat, ketika perasaan kuat mungkin telah berkembang di antara anggota kelompok, atau ketika ada gangguan dalam hubungan proses kelompok (Waterman & Walker, 2009).

Menunjukkan Komunikasi Verbal versus Nonverbal

Hal ini juga berguna untuk mencatat contoh di mana apa yang dikatakan siswa tidak sesuai dengan bagaimana dia mengatakannya. Misalnya, jika seorang siswa berbicara tentang bersenang-senang dengan teman-temannya tetapi melakukannya dengan suara rendah tanpa ekspresi, pemimpin mungkin mengatakan, "Kata-kata Anda mengatakan bahwa Anda memiliki waktu yang fantastis, tetapi suara Anda dan bagaimana Anda duduk mengatakan sesuatu yang sangat berbeda."

Memproses Masalah Interpersonal antar Anggota Grup

Jika masalah interpersonal muncul antara dua anggota kelompok berdasarkan interaksi dalam kelompok, siswa didorong untuk berbagi perasaan mereka satu sama lain dan untuk menyatakan apa yang mereka inginkan dari orang lain (Waterman & Walker, 2009).

Pertimbangan Perkembangan

Tingkat kedewasaan dan isu-isu yang relevan sangat bervariasi pada rentang usia sekolah menengah. Anak-anak yang lebih muda dipengaruhi secara berbeda oleh paparan kekerasan keluarga dan komunitas daripada remaja yang lebih tua (Waterman & Walker, 2009). Jadi selagi muda anak-anak membutuhkan bantuan belajar bagaimana menahan dan menyalurkan pengaruh mereka dengan tepat, beberapa remaja yang lebih tua perlu fokus pada eksplorasi dan ekspresi perasaan. Ini juga dapat membantu untuk menormalkan reaksi ini dalam kelompok, menekankan bahwa apa yang mungkin tampak seperti reaksi tidak sensitif atau reaksi berlebihan terhadap peristiwa tertentu mungkin merupakan mekanisme koping yang berguna dalam menghadapi paparan berulang terhadap kesulitan.

Menjaga Ketertiban dan Rasionalitas Pemimpin

Pembentukan aturan dan konsekuensi kelompok memberikan dasar untuk menjaga keteraturan yang cukup bagi siswa untuk mendapatkan keuntungan dari kurikulum (Waterman & Walker, 2009). Banyak dari anak-anak yang dirujuk ke kelompok, terutama di sekolah-sekolah di dalam kota, memiliki perasaan negatif yang kuat tentang figur otoritas dan secara aktif berusaha untuk melemahkan mereka. Sikap pemimpin yang paling efektif adalah bersikap jelas dan tegas dalam memfasilitasi penegakan aturan. Artinya, jika anggota tidak menyebut aturan yang dilanggar, pemimpin bertanya apakah ada yang melihat aturan yang dilanggar. Jika tidak ada yang menjawab (yang jarang terjadi), pemimpin bertanya-tanya tentang aturan tertentu—misalnya, "Bagaimana dengan aturan nomor 3?" Demikian pula, pemimpin harus memastikan bahwa konsekuensinya terjadi, tetapi pemimpin tidak memaksakannya secara langsung. Sebaliknya pemimpin bertanya, "Apa konsekuensinya?" dan anggota kelompok menyatakan konsekuensi bagi pelanggar aturan. Sangat penting untuk membangun harapan bahwa aturan dan konsekuensi, setelah dirancang oleh kelompok, akan diikuti.

Penggunaan dan Parameter Check-In dan Check-Out

Check-in dilakukan di awal setiap kelompok setelah pertemuan pertama, dan setiap siswa didorong untuk berkontribusi. Ini dimaksudkan untuk membantu anggota terhubung kembali dan memberi mereka kesempatan untuk mengemukakan hal-hal yang terjadi dalam hidup mereka yang mungkin perlu didiskusikan dalam kelompok (Waterman & Walker, 2009). Demikian pula, *Check-out* terjadi di setiap akhir pertemuan. Ada tiga tujuan untuk *Check-out*. Pertama, memungkinkan anggota kelompok untuk berbagi perasaan mereka tentang kegiatan tersebut dan topik kelompok hari itu. Kedua, memungkinkan anggota untuk saling memberikan umpan balik (misalnya, "Saya harap saudara Anda baik-baik saja" atau "Saya harap Anda menemukan ransel Anda"). Ketiga, memungkinkan pemimpin untuk memastikan bahwa inti dari kegiatan dan pelajaran telah dipelajari. Pemimpin bertanya: "Apa inti dari kegiatan hari ini? Apa yang Anda pelajari?"

Bagaimana Anda menerapkannya dalam hidup Anda minggu ini?” Ini memperkuat pelajaran dan mendorong generalisasi. Pertanyaan khusus diberikan di bagian *Check-out* untuk setiap sesi dari kurikulum.

Masalah dalam Mengakhiri Kelompok

Banyak siswa tumbuh melekat pada pemimpin dan anggota lain dalam kelompok. Oleh sebab itu, penting untuk memberi tahu mereka ketika akhir dari kelompok sudah dekat, untuk memungkinkan anggota berbicara tentang perasaan mereka tentang akhir. Kami menyarankan untuk mengangkatnya ketika ada sekitar empat sesi yang tersisa. *Check-in* dan *Check-out* menyediakan mekanisme terbaik untuk mendiskusikan perasaan ini. Seringkali, pemimpin kelompok juga mengalami kesedihan dalam mengantisipasi menyelesaikan kelompok, dan kami mendorong para pemimpin untuk berbagi perasaan ini dengan kelompok. Selain pemodelan mengekspresikan emosi dalam kelompok, juga memberikan kesempatan untuk benar-benar mengekspresikan perasaan. Kadang-kadang kelompok mungkin ingin melanjutkan atau mengadakan reuni setelah sesi berakhir. Jika sekolah memiliki sumber daya untuk melanjutkan kelompok dengan format yang kurang terstruktur, dan jika pemimpin merasa itu akan produktif, melanjutkan kelompok bisa sangat bermanfaat (Waterman & Walker, 2009).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap atau memberikan gambaran tentang bagaimana pelaksanaan konseling kelompok. Penelitian ini sangat penting mengingat kondisi dan situasi dimana sering terlihat bahwa jumlah konselor tidak sebanding dengan banyaknya klien yang memiliki masalah, yang mana klien tersebut membutuhkan bantuan konselor dalam memahami masalahnya. Sebelum memulai pelaksanaan konseling kelompok, ada beberapa kaidah yang patut diperhatikan yakni tujuan konseling kelompok, jumlah sesi konseling kelompok, tempat pelaksanaan konseling kelompok, jumlah anggota dalam kelompok, homogenitas anggota kelompok, pendekatan teoritis serta teknik yang akan digunakan pada konseling kelompok tersebut. Teknik yang perlu diperhatikan pada konseling kelompok yaitu mengembangkan kepercayaan dan memahami kerahasiaan, membangun kohesi kelompok, proses kelompok, pertimbangan perkembangan, menjaga ketertiban dan rasionalitas pemimpin, penggunaan dan parameter *check-in* dan *check-out* serta masalah dalam mengakhiri kelompok.

Peneliti memiliki kesadaran bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada beberapa sisi. Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa kedepan akan muncul penelitian-penelitian yang serupa sehingga lebih memperkaya khazanah keilmuan kita khususnya ilmu mengenai konseling kelompok.

REFERENSI

Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont : Brooks/Cole.

Corey, G. 2016. *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston : Cengage Learning.

Ellis, A., & Ellis, D. J. 2011. *Rational Emotive Behavior Therapy*. Washington DC : American Psychological Association.

Hermawan, I. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode*. Jakarta: Hidayatul Quran Kuningan.

- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. 2012. *Group counseling: strategies and skills*. Belmont : Brooks/Cole.
- Luddin, A. B. M. 2010. *Dasar-Dasar Konseling*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Lumongga, N. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana.
- Risianti, D. H. & Fathurrochman, I. 2020. *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Deepublish.
- Tahmidaten, L. & Krismanto, W. 2020. Permasalahan Budaya Membaca di Indonesia (Studi Pustaka Tentang Problematika & Solusinya). *Scholaria*, 10 (1), 22 - 33.
- Waack, J. L. D., Kalodner, C. R., & Riva, M. T. 2014. *Handbook Of Group Counseling And Psychotherapy*. California : SAGE Publications, Inc.
- Waterman, J. & Walker, E. 2009. *Helping At-Risk Students : A Group Counseling Approach For Grades 6–9*. New York : The Guilford Press.