

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING KELOMPOK

(Dosen Pengampu: Dr. A. A. Ngurah Adhiputra, MPd.)

Konseling Kelompok

→ merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik utk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani *konflik-konflik antar pribadi* atau pemecahan masalah (Gazda, 1984).

Kelompok

→ merupakan *wahana* utk membantu individu-individu yang menjadi anggota kelompok. Fokus perhatian dan bantuan konselor diarahkan pada *keunikan individual* bukan kepada kelompok.

Kerancuan antara “**Bimbingan Kelompok**” (*memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan BK*) dan “**Membimbing Kelompok**” (*membesarkan kelompok*).

Bimbingan Kelompok → sering diartikan secara *sempit* dan *sederhana* yang kadang-kadang justru tidak terkait dengan makna dan tujuan BK yang sebenarnya.

Bimbingan Kelompok → sering disamakan/diartikan secara *sederhana*, seperti: **kegiatan kelompok** (Darmawisata), *diskusi* (saling debat, merasa dipojokkan, dan prustasi), *membahas masalah yang sama* (setiap masalah adalah unik), *difokuskan kepada pemberian informasi* (layanan informasi).

Misalnya: membimbing kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri seperti, kelompok pencinta alam, PMR, OSIS (*tidak dikatagorikan ke dalam bimbingan kelompok*).

Jadi Bimbingan Kelompok (Bimb Klasikal) → sebagai *salah satu lay BK* dan lebih merupakan suatu upaya *bimbingan* kepada individu-individu melalui kelompok dan Topik yang dibicarakan bersifat **umum** (seperti: ingin mengetahui cara berjangkitnya atau penyebaran virus HIV/Aids, mempersiapkan diri menghadapi UAN dan UMPTN, penyalahgunaan obat-obat terlarang/psychotropika/ narkoba, dsb.)

Konseling Kelompok → Membicarakan *masalah pribadi* masing-masing anggota kelompok

Topik yang dibahas dalam Konseling Kelompok, sbb :

- Kurang konsentrasi dalam belajar
- Masalah dengan kakak ipar
- Belajar sering ngelamun
- Kemampuan belajar menurun
- Canggung bergaul di masyarakat
- Sering menyendiri
- Ditaksir cowok/cewek, dsbnya.

Secara konseptual dan praksis Layanan Konseling, meliputi 2 layanan, yaitu:

Konseling Individual : sebagai hubungan timbal balik antara seorang **konselor** dgn **klien** utk mencapai pemahaman ttg dirinya sendiri, dalam hubungannya dgn permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya utk saat ini dan saat-saat yg akan datang.

Konseling Kelompok : merupakan upaya bantuan kpd individu dalam *suasana kelompok* yg bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kpd pemberian kemudahan dlm rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Konselor → bantuan yang diberikan, baik pada konseling individual/kelompok keduanya mengarah kepada *pertumbuhan* dan *perkembangan* individu. Sedangkan perbedaannya terletak pada **suasana bantuan** yang diberikannya :

Konseling Individu → **Klien** dibantu **Konselor** dalam suasana antar pribadi.

Konseling Kelompok → **Klien** dibantu **Konselor** dalam suasana kelompok sehingga melibatkan individu-individu lainnya.

Tujuan Konseling Kelompok

- Mampu berbicara di muka orang banyak
- Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dsb.
- Belajar menghargai pendapat orang lain
- Dapat bertenggang rasa
- Menjadi akrab satu sama lainnya
- Dapat saling membantu memecahkan masalah pribadi yang dikemukakan dalam kelompok

Azas-Azas

dalam Konseling Kelompok:

- **Azas Kerahasiaan** : anggota kelompok mamppu menyimpan rahasia
- **Azas Keterbukaan** : semua anggota kelompok bebas dan terbuka dalam mengemukakan pendapatnya.
- **Azas Kesukarelaan** : anggota kelompok tampil secara spontan dan tanpa rasa malu
- **Azas Kenormatifan** : tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Cara Pelaksanaan dalam Konseling Kelompok:

- **Masing-masing anggota diminta secara bebas dan sukarela untuk berbicara, bertanya, mengemukakan pendapat, ide, sikap, saran dan perasaan yang diharapkannya saat ini.**
- **Mendengarkan dengan baik bila peserta lain sedang berbicara**
- **Mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh kelompok**

Tahap-tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

- Mengemukakan masalah pribadi yang sedang dialami saat ini
- Memberikan penjelasan kepada “ X “
- Memberikan saran kepada “ X “
- Memberikan nasehat

Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok:

Hasil yang dicapai dalam pembahasan masalah yang dihadapi “X” anggota kelompok *meyimpulkan hasil yang diperoleh* dalam kegiatan konseling kelompok.

Hasil Akhir dalam Konseling Kelompok:

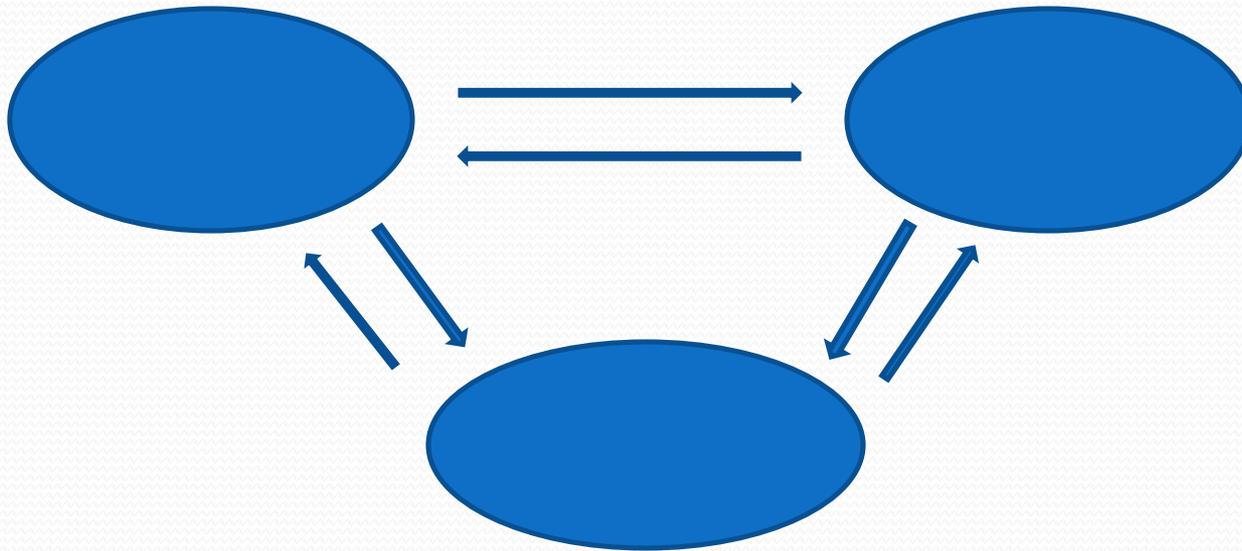
Terpecahnya masalah yang dihadapi si “X”, sehingga ia merasa terlepas dari beban/belenggu dan merasa *gembira kembali*.

Kerumunan

(Kuantitas “sendiri-sendiri”)

Kelompok

(Kualitas “kebersamaan”)



Kumpulan Orang-orang

(Kuantitas “jumlah orang”)

Kerumunan → berkumpulnya sejumlah orang yang masing-masing tidak mempunyai hubungan.

Misalnya: para penonton sepak bola.

- **Kelompok** → berkumpulnya sejumlah orang yang saling berkaitan satu sama lainnya (terikat oleh tujuan bersama dan peranan mereka masing-masing atau merasa **senasib-sepenanggungan**).

Misalnya: Mahasiswa yang sedang berdiskusi; Guru-guru yang mengikuti rapat; Warga desa sedang gotong-royong; sejumlah siswa latihan baris-berbaris.

Kumpulan Orang-orang —→ berkumpulnya sejumlah orang disebabkan karena adanya suatu kejadian atau ***obyek yang menarik*** perhatian mereka. Sedangkan di antara orang-orang itu tidak ada saling kaitan sama sekali.

Misalnya: korban Lumpur Lapindo Sidoarjo;
korban tsunami/gempa bumi;
kecelakaan lalu-lintas; kebakaran, dll.

Contoh:

- **Kerumunan** → bisa menjadi **Kelompok**
(Para penonton sepak bola) (Kelompok yang membela kesebelasan daerahnya karena berseteru)
- **Kelompok** → bisa menjadi **Kerumunan**
(para siswa mengikuti pelajaran di kelas) (masing-masing siswa benar-benar dengan kesendirian)
- **Kelompok** → bisa menjadi **Kumpulan Orang-orang**
(siswa berkumpul disuatu tempat)
- **Kumpulan Orang-orang** → bisa menjadi **Kelompok**
(Kumpulan 25 orang yang tertidur di suatu ruangan) (Mereka merasa senasib-sepenanggungan)

Faktor Pengikat Kelompok

Misalnya: Sebuah **Bus** (para penumpang bus itu pada mulanya mungkin merupakan sebuah **kerumunan** atau **kumpulan orang-orang**) \longrightarrow **Kelompok**

Bus mogok \longrightarrow Sopir bus lepas tanggungjawab, maka kerumunan/kumpulan orang-orang akan berubah menjadi **kelompok** (Mereka merasa tujuan dan kepentingannya terganggu, keamanan terancam, dan *senasib sepenanggungan*).

Faktor - faktor pengikat yaitu:

- Interaksi antara orang-orang yang ada di dalam kumpulan atau kerumunan itu
- Ikatan emosional sebagai pernyataan kebersamaan
- Tujuan atau kepentingan bersama yang ingin dicapai
- Kepemimpinan yang dipatuhi dalam rangka mencapai tujuan atau kepentingan bersama
- Norma yang diakui dan diikuti oleh mereka yang terlibat di dalamnya.

Kelebihan dan Keterbatasan Konseling Kelompok.

- **Kelebihan** —————→ **Nilai kepraktisannya**
(memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling memberi dan menerima umpan-balik). Dengan cara ini anggota kelompok akan belajar untuk bersosialisasi.
- **Keterbatasan** —————→ di samping kelebihan dan keuntungan konseling kelompok terdapat pula keterbatasannya, yaitu sbb.

- **Tidak semua orang cocok berada dalam kelompok. Beberapa di antaranya membutuhkan perhatian dan intervensi individual.**
- **Perhatian konselor menjadi lebih menyebar, oleh karena itu yang dihadapi tidak hanya satu orang tetapi banyak orang.**
- **Sulit untuk dibina kepercayaan. Untuk itu dibutuhkan norma atau aturan main khusus mengenai konfidensialitas.**
- **Sering klien mengharapkan terlalu banyak dari kelompok, sehingga ia tidak berusaha untuk berubah.**
- **Sering kelompok bukan dijadikan sarana untuk berlatih melakukan perubahan, tetapi justru digunakan sebagai tujuan. Oleh karena seseorang merasa terlalu nyaman di dalam kelompok, ia tidak mau mencoba perilakunya yang baru karena takut meninggalkan rasa nyaman yang diperolehnya di dalam kelompok.**

Pedoman Membuat Kelompok

- Kelompok tipe apa yang akan dibentuk?
- Siapa yang akan berada di dalam kelompok?
- Apakah tujuan kelompok tersebut?
- Mengapa kelompok ini perlu dibentuk?
- Siapa yang akan memimpin kelompok tersebut?
- Berapa orang yang akan berada di dalam kelompok?
- Kapan, dimana, berapa lama kelompok akan bertemu?
- Aturan main di dalam kelompok?
- Teknik apa yang akan dipakai?
- Masalah-masalah yang mungkin muncul di dalam kelompok dan bagaimana cara mengatasinya.

Kelompok —————→ **Dalam Kegiatan BK**
faktor-faktor yang menimbulkan
“kebersamaan kualitatif”

Kelompok yang baik —————→ diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerjasama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai di antara anggota-anggotanya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama, setia kepada kelompok serta mau bekerja keras atau bahkan **berkorban untuk kelompok.**

Kelompok —————→ dalam kegiatan BK diharapkan tumbuh dan berkembangnya “*Dinamika Kelompok*”. Artinya, merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan **jiwa** yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

Berbagai Pendekatan Kelompok

Bimbingan Kelompok —————> lebih menekankan pada **diskusi** di dalam kelompok mengenai masalah pendidikan, pengarahan bakat, karakter ataupun informasi sosial lainnya.

Pemimpin kelompok —————> tidak harus seorang terapis/konselor, akan tetapi seseorang yang telah terlatih (**fasilitator**) untuk menghadapi kelompok dengan dinamikanya.

Konseling Kelompok → lebih menekankan pada **Pengembangan Pribadi.**

Kelompok ini → disediakan untuk pelajar/mahasiswa yang mempunyai **masalah**. Perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok ini. Selain itu di dalam konseling kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota lainnya.

Tugas-tugas Pemimpin Kelompok

- **Membuat dan Mempertahankan Kelompok.**

Begitu kelompok dimulai  pemimpin harus bertindak sebagai **penjaga gawang**. Ia mempertahankan supaya anggota tetap hadir dan tetap mengikuti kelompok kelompok yang dibuatnya

- **Membentuk Budaya dalam Kelompok.**

Begitu kelompok terbentuk  pemimpin akan mengerahkan tenaganya untuk membentuk kelompok menjadi **sistem sosial yang terapiutik**.

Dalam kelompok  pemimpin mempunyai tugas untuk membawa kelompok dari satu faktor kuratif ke faktor kuratif lainnya melalui pembentukan budaya kelompok.

- **Membentuk Norma-norma Kelompok.**

Dalam membentuk norma kelompok —————> pemimpin dapat berlaku sebagai ***pakar teknis*** (*the technical expert*) ataupun peserta ***penetap-model*** (*the model-setting participant*).

Pakar Teknis —————> pemimpin secara langsung memberikan instruksi langsung terhadap kelompok. Ia juga dapat memberikan petunjuk-petunjuk bagi anggota untuk berinteraksi satu sama lain (verbal dan non verbal).

Ada beberapa Norma Kelompok

- **Kelompok pemantauan diri (*the self-monitoring group*)**

Pemimpin Kelompok  akan menjadi ***pusat penggerak*** dan anggota cenderung menjadi pasif dan tergantung pada pemimpin untuk menentukan langkah.

Dari awal pertemuan  Pemimpin Kelompok selalu mengarahkan anggota untuk merasa ***bertanggungjawab*** terhadap nasib kelompok. Salah satu cara yang dapat dikemukakan adalah dengan mengatakan bahwa sukses tidaknya kelompok akan banyak tergantung pada partisipasi anggota.

- **Pembukaan diri (*self-disclosure*)**

Pembukaan diri adalah —————> komponen yang dibutuhkan dalam ***proses terapeutik***. Sangat penting dikemukakan pada saat wawancara awal bagi calon anggota bahwa yang diharapkan nanti adalah kesediaan untuk pengungkapan diri di muka anggota lain.

Pembukaan diri ini —————> tidak boleh ada ***unsur paksaan*** baik oleh anggota lain maupun dari pemimpin. Yang berhak menentukan untuk pembukaan diri adalah anggota sendiri sesuai dengan kesiapannya.

- **Norma prosedural (*procedural norms*)**

Format prosedural dalam kelompok adalah  prosedur yang tidak terstruktur, tanpa latihan, dan interaksi yang bebas.

Pemimpin Kelompok  pada awalnya bahwa anggota akan secara spontan memakai waktu tanpa harus mengikuti prosedur tertentu. Demikian pula apabila terlalu banyak terjadi seseorang berbicara sedang lainnya akan diam saja, maka pemimpin perlu mengingatkan kelompok terhadap komitmen mereka tentang jalannya kelompok.

- **Pentingnya kelompok (*the importance of the group*)**

Semakin ***penting Arti Kelompok*** bagi anggota → kelompok akan menjadi semakin efektif. Apabila anggota menganggap bahwa kelompok merupakan hal yang penting dalam hidupnya, pemimpin perlu selalu menyokongnya.

Tugas Pemimpin → menghubungkan peristiwa yang satu ke peristiwa lainnya. Ia juga mengingatkan akan kesamaan kerja salah satu anggota dengan kerja anggota lainnya, kemudian mengemukakannya dalam kelompok.

- **Anggota sebagai agen penolong (*members as agent of help*)**

Kelompok akan berfungsi  dengan sangat baik apabila anggota menghargai *pertolongan* berharga yang saling mereka berikan.

Pemimpin Kelompok  perlu mengingatkan pada suatu peristiwa yang menunjukkan bahwa masing-masing anggota saling menolong.

(Pemimpin dapat mengatakan bahwa kemungkinan anggota mempunyai perasaan *negatif* terhadap anggota lain yang berasal dari sesuatu di luar kelompok). Pula perlu ditekankan pentingnya anggota lain bagi kemajuan anggota lainnya.

Elemen-elemen Konseling Kelompok

- **Individu:** kesadaran akan pengakuan thd individu yg memiliki keunikan dan sebagai manusia dgn harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yg dihadapinya.
- **Suasana Kelompok:** kebutuhan individu utk diterima, bertukar pengalaman, dan bekerjasama dgn orang lain, shg mendorong mereka mampu memahami dirinya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota yang lainnya.
- **Pencegahan:** konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yg akan mengganggu kehidupan klien sbg individu maupun anggota masyarakat.
- **Pertumbuhan dan Perkembangan:** mampu mendorong klien memahami kelebihan dan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yg mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya.
- **Penyembuhan:** berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dgn individu lain shg perilaku yg cenderung melemahkan, bahkan menyalahkan diri sendiri segera bisa diubah dan tidak terlalu parah.

Kelebihan Konseling Kelompok

- **Efisiensi:** dibandingkan dgn strategi bantuan yg bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien krn dalam waktu yg relatif sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- **Keragaman Sumber dan Sudut Pandang:** dalam suasana kelompok, sumber bantuan tdk hanya dari konselor dgn sudut pandang yg tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu/klien sbg anggota kelompok dgn sudut pandang yg lebih kaya.
- **Pengalaman Kebersamaan:** individu tdk akan merasa bahwa hanya dirinya yg mengalami permasalahan tertentu dlm kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa ternyata org lain-pun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- **Rasa Saling Memiliki:** dalam suasana kelompok yg kohesif, kebutuhan utk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- **Praktek Keterampilan:** individu mendapat tempat utk mempraktekkan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio-emosional sebelum diprak-tekkkan langsung dlm konteks kehidupan nyata di luar kelompok.

- **Balikan:** dalam setiap suasana interaksi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan utk menerima dan memberikan balikan dari apa yg telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yg diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yg ditolak oleh orang lain).
- **Belajar Menemukan Makna:** dalam suasana kelompok, individu tdk hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga bisa mendengar, melihat, dan merasakan bgm perasaan org lain dlm menghadapi suatu permasalahan hidup.
- **Kenyataan Hidup:** dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yg sebenarnya. Apa yg terjadi di masyarakat terjadi pula dalam kehidupan kelompoknya.
- **Komitmen terhadap Norma:** kelompok dapat menekan bahkan memaksa individu atau anggotanya utk menghormati aturan-aturan yg berlaku pada kelompoknya. Dalam keadaan tertentu, kadang-kadang tekanan kelompok lebih kuat daripada bujukan/tekanan orang tua atau guru.

Manfaat konseling Kelompok

Konselor → Sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan *hak* dan *kewajiban klien* sebagai anggota kelompoknya.

- Mampu memperluas populasi layanan
- Menghemat waktu pelaksanaan
- Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- Mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Keuntungan Konseling Kelompok

- Perasaan membagi keadaan bersama
- Rasa memiliki
- Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- Dorongan teman guna memelihara komitmen

Proses Pemberian Bantuan

Melalui Konseling Kelompok menempuh *4 langkah utama*, yaitu:

- A. Pembukaan (pembentukan kelompok) :**
merupakan tahap yg paling *critical*, artinya keberhasilan pada tahap pembukaan akan menentukan tahap penanganan dan tahap penutupan kelompok., bahkan akan menentukan tercapai tidaknya tujuan konseling dan atau konseling kelompok.

B. Penanganan (Tahap Inti) : Tahap penanganan (*working*) merupakan kegiatan inti, karena terkait langsung dengan upaya-upaya perubahan sikap dan tingkah laku tertentu yang diperlukan untuk pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada tahap pembukaan. Pada tahap ini konselor harus berperan sebagai pengatur pembicaraan anggota, sabar, aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan sudut pandang atau alternatif tapi tidak mendominasi anggota kelompok, memberikan motivasi, penguatan serta penilaian keberhasilan mereka.

C. Penutupan : Jika konselor sudah melihat adanya indikator yang cukup jelas mengenai **keberhasilan** tahap penanganan terutama pemahaman anggota terhadap masalah/topik tertentu, atau berupa perubahan sikap dan tingkah laku anggota dalam hal tertentu.

D. Tindak Lanjut : Kegiatan ini disamping bertujuan untuk melihat dan **memonitor perubahan tingkah laku** yang ditunjukkan oleh siswa yang telah dibantu melalui teknik kelompok, juga untuk memberikan bantuan lain yang dipandang perlu bagi peningkatan dan pengembangan potensi siswa.

Konseling kelompok → dalam berbagai **Setting Layanan**, yaitu seluruh kehidupan individu baik di **sekolah** maupun di **luar sekolah** seperti, keluarga, industri atau di masyarakat.

Beberapa **masalah** yang biasanya diupayakan dalam konseling kelompok adalah seperti berikut ini.

- Hasrat mencintai dan dicintai;
- Kepercayaan terhadap diri dan orang lain;
- Kehampaan hidup dan mencari makna hidup;
- Ketergantungan dan kebiasaan buruk;
- Penyesuaian emosional;
- Konflik dengan anggota keluarga;
- Kesepian, perasaan tidak adil;
- Konflik seksual, keyakinan dan identitas diri.

Konselor Konseling Kelompok: Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai terselenggaranya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor keconseling kelompok, yaitu :

- Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antar individu dalam kelompok.
- Kesediaan menerima orang lain tanpa syarat.
- Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya interaksi antara anggota kelompok.
- Kesediaan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda.
- Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri.
- Pembentukan dan pemeliharaan hubungan antara anggota kelompok.
- Pengarahan yang konsisten demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.
- Keyakinan akan manfaat proses dinamika kelompok sebagai wahana untuk membantu para anggota kelompok.
- Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas, baik yang dialami oleh pemimpin kelompok maupun oleh para anggotanya.

Klien Konseling Kelompok : Klien sebagai subjek layanan pada teknik konseling kelompok, merupakan salah satu komponen dasar untuk terselenggaranya konseling kelompok secara efektif. Karena itu, kondisi klien yang sesuai untuk diikutsertakan dalam konseling kelompok sebaiknya individu yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Kurang mampu memahami orang lain dan enggan menerima kehadiran orang lain sebagaimana adanya.
- Kurang mengharagi orang lain dalam keadaan yang berbeda dengan dirinya.
- Kurang memiliki keterampilan sosial.
- Kurang berbagi dengan orang lain dan kurang diakui keberadaannya.
- Kurang terbuka mengungkapkan tentang kebutuhan, masalah, dan nilai-nilai.
- kurang memperoleh balikan dan reaksi orang lain tentang kebutuhan, masalah, dan kepentingannya.
- Kurang mendapatkan dukungan dari teman anggota kelompoknya, dan
- Kurang melibatkan diri dan menarik diri jika ia merasa terancam dalam kelompoknya.

Paparan materi kuliah selanjutnya akan mengetengahkan secara mendalam beberapa **landasan konseling kelompok** yang diharapkan memberikan jawaban lebih dalam dan luas mengenai kebermaknaan penyelenggaraan konseling kelompok, yaitu:

- landasan filosofis;
- landasan psikologis;
- landasan sosiologis;
- landasan psikologi sosial;
- landasan budaya;
- landasan etis;
- sejarah perkembangan konseling kelompok; dan
- penelitian serta pengembangan konseling kelompok.

Kesamaan dan Perbedaan antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

ASPEK	BIMBINGAN KELOMPOK	KONSELING KELOMPOK
Tujuan dan Fungsi	Pencegahan masalah Pengembangan pribadi	Pemecahan masalah pribadi Pencegahan masalah Pengembangan pribadi
Jumlah Anggota	2 – 15 anggota	2 – 7 anggota
Karakteristik Anggota	Heterogen – homogen	Homogen
Bentuk Kegiatan	Edukasional	Transaksional
Peran Pembimbing	Fasilitator – tutor	Fasilitator – terapis
Peran Anggota	Aktif membahas topik yang relevan dan bermanfaat bagi pencegahan masalah atau pengembangan pribadi	Aktif membahas masalah pribadi serta berbagi dalam memecahkan masalah orang lain atau dalam upaya pengembangan pribadi anggota

Kesamaan dan Perbedaan antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

ASPEK	BIMBINGAN KELOMPOK	KONSELING KELOMPOK
Suasana Interaksi	Interaksi multi arah Aktif bernuansa intelektual, pencerahan dan pendalaman	Interaksi multi arah Aktif bernuansa intelektual, afeksional dan emosional
Teknik yang Digunakan	Sosio-edukasional	Psiko-edukasional
Sifat dan Meteri Pembicaraan	Masalah Umum (melebar) Tidak memuat rahasia pribadi	Masalah pribadi (mendalam) Memuat rahasia pribadi
Lama dan Frekuensi Kegiatan	Sesuai dengan tingkat pemahaman anggota tentang topik masalah	Sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individual anggota
Evaluasi	Keterlibatan, pemahaman isi dan dampak terhadap anggota kelompok	Keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individual anggota

Isi Materi / Masalah

Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

MASALAH DALAM BIMBINGAN KELOMPOK	MASALAH DALAM KONSELING KELOMPOK
1. Belajar	1. Hasrat Mencintai dan Dicintai
2. Pilihan Program dan lanjutan Studi	2. Kepercayaan Diri dan kepada Orang Lain
3. Pekerjaan dan Karir	3. Kehampaan Hidup dan Mencari Makna
4. Kesulitan Interpersonal dan Berkomunikasi	4. Ketergantungan dan Kebiasaan Buruk
5. Pengembangan kualitas pribadi	5. Penyesuaian Emosional
6. Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya	6. Konflik dengan Anggota Keluarga
7. Manajemen Diri	7. Kesenangan, Perasaan tidak Adil
8. Penggunaan Waktu Senggang	8. Konflik Seksual, Keyakinan dan Identitas

PROSEDUR KELOMPOK

- Pembentukan (FORMING) atau Tahap Awal
- Transisi (Storming, dan Norming)
- Penanganan (tahap inti), atau Working (Kerja)
- Penutupan, Tahap Akhir atau Adjourning)

TEKNIK DAN KETERAMPILAN PEMBIMBING

1. Mencairkan suasana kelompok
2. Simulasi dan Permainan
3. Mendengarkan, menafsirkan dan merespon secara tepat
4. Bertanya
5. Memotivasi dan memberi penguatan
6. Merefleksikan perasaan
7. Merangkum
8. Memberikan informasi
9. Memberikan nasihat
10. Menggambarkan dan memberikan contoh

METODE DAN TEKNIK KONSELING KELOMPOK

Oleh :

Dr. A. A. Ngurah Adhiputra, MPd.

Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Bali

1. Teknik Konseling Kelompok Psikoanalisa

A. Konsep Pokok

- Teori psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud mempercayai bahwa psikoanalisis tepat untuk adegan kelompok baik dari segi perlakuan maupun prinsip utama.
- Asumsi utama dari teori ini didasarkan pada interaksi id, ego, dan super ego. Menurut Gladding (1995), ada beberapa perbedaan dalam penyelenggaraan psikoanalisis dalam konteks kelompok dan individual, perbedaan terdapat pada proses dan faktor yang ditekankan dalam konseling individual psikoanalisis. Dua pendekatan yang digunakan dalam psikoanalisis ini adalah *theregresive-reconstructive model* dan *the repressive-constructive model*.

B. Tujuan Konseling

Tujuan konseling kelompok psikoanalisa adalah untuk membentuk kembali struktur karakter individual dengan jalan membuat kesadaran yang tak disadari di dalam diri konseli, prosesnya difokuskan kepada upaya mengalami kembali pengalaman-pengalaman masa lalu atau masa kanak-kanak (Corey, 2006)

C. Proses dan Teknik Konseling

Menurut Gladding (1991), proses konseling psikoanalisa terhadap kelompok berhubungan dengan premis-premis dalam teori psikoanalisa secara umum. Teknik-teknik yang digunakan diantaranya, Asosiasi Bebas, Penafsiran, Transferensi, Analisis Mimpi, Analisis dan Penafsiran Resistensi, Analisis dan Penafsiran Transferensi, Insight dan Penanganan (*Working Trough*).

D. Peran dan Fungsi Konselor

Fungsi konselor dalam konseling kelompok yang berorientasi psikoanalisis adalah membantu konseli secara berangsur-angsur menemukan faktor-faktor penentu yang tidak disadari dari perilakunya pada masa kini.

2. Teknik Konseling Kelompok

Adlerian

A. Konsep Pokok

- Prinsip utama teori Adlerian adalah kepeduliannya pada *social interest* atau minat sosial.
- Minat sosial bukan hanya satu minat dalam orang lain, tetapi suatu minat di dalam minat pada orang lain. (Ansbacher, 1977:57 dalam Gladding, 1995).
- Esensi normalitas dalam pandangan Adlerian adalah memiliki perasaan yang mempedulikan orang lain. Perasaan dapat dikembangkan dalam konteks kelompok.

B. Tujuan Konseling

Tujuan utama dari konseling Adlerian difokuskan pada pertumbuhan dan tindakan-tindakan individu dalam kelompok, alih-alih pada kelompok itu sendiri.

C. Proses dan Teknik Konseling

Proses dan teknik konseling kelompok Adlerian lebih bersifat pendidikan psikologis. Adlerian menyatakan bahwa setiap orang dapat belajar dari orang lain. Hubungan lain yang menunjukkan kelompok Adlerian dalam praktek, berlangsung melalui tahapan-tahapan. Dreikurs (1969) dalam Supriatna (2002) menguraikan empat tahap konseling kelompok Adlerian, yaitu:

- Membangun dan memelihara hubungan terapeutik yang tepat.
- Mengeksplorasi dinamika-dinamika dalam diri individu.
- Mengkomunikasikan suatu pemahaman diri kepada individu.
- Membuka alternatif-alternatif dan pilihan-pilihan baru.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Menurut Vander Kolk (1985) dalam Supriatna (2002), ada beberapa karakteristik yang selayaknya dimiliki oleh konselor kelompok Adlerian, yaitu ketulusan dan penerimaan orang lain, dan juga keterbukaan yang mendorong kejujuran antar anggota kelompok. Selanjutnya, konselor harus bisa membantu mengklarifikasi gaya hidup konseli dan mendorong anggota kelompoknya untuk bertindak.

3. Teknik Konseling Kelompok Terpusat pada Klien

A. Konsep Pokok

- Dalam konteks kelompok, pendekatan ini didasari atas asumsi bahwa manusia cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan ke arah perwujudan diri serta bahwa anggota kelompok sebagai individu dan juga kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan minimum dari konselor kelompok atau “fasilitator” (Natawidjaja, 1987).
- Yang menjadi dasar pemikiran dalam pendekatan ini dalam konseling kelompok adalah bahwa para anggota harus menjadi pusat dalam kelompok itu dan bukan fasilitator.
- Perubahan perilaku anggota kelompok tidak bergantung kepada fasilitator, melainkan lebih bergantung pada suasana dan hubungan psikologis di antara para anggota kelompok itu sendiri.

B. Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling terpusat pada klien adalah agar anggota kelompok mengembangkan kesadaran diri dan kesadaran terhadap orang lain. Dengan kata lain, mencapai pertumbuhan pribadi yang sering kali disebut Rogers sebagai 'aktualisasi diri' (Gladding, 1995; hal.324).

C. Proses dan Teknik Konseling

Salah satu faktor yang paling krusial dalam konseling kelompok adalah menciptakan iklim psikologis yang mendukung proses konseling. Untuk menciptakan iklim tersebut, Rogers (1970) dalam Gladding (1991), menganjurkan penggunaan bentuk tak berstruktur, yaitu suasana dimana anggota kelompok bebas mengekspresikan pikiran dan perasaannya sehingga kepercayaan akan tetap terbina.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Pendekatan berpusat pada pribadi/konseli menekankan mutu pribadi konselor dari pada keterampilan teknik dalam memimpin kelompok, karena peran dan fungsi utama dari konselor kelompok adalah mengerjakan apa yang diperlukan untuk menciptakan iklim yang subur dan sehat dalam kelompok. Adapun sikap-sikap dan keterampilan yang perlu ditampilkan adalah, keaslian, penghargaan positif tanpa syarat, empati, rasa hormat, konfrontasi, kekongkritan dan kesegeraan (immediacy).

4. Teknik Konseling Kelompok Gestalt

A. Konsep Pokok

Terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada *premis* bahwa individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai *maturitas*. Karena bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, terapi ini berfokus pada *apa* dan *bagaimana*-nya tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui (Corey, 1990).

B. Tujuan Konseling

Sasaran dasarnya adalah menantang konseli agar berpindah dari "didukung oleh lingkungan" menjadi "didukung oleh diri sendiri". Perls (1969) dalam Corey (1990) mengemukakan bahwa, sasaran konseling adalah menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain dan juga menjadikan konseli agar dapat menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dikiranya. Sementara sasaran utama dari terapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran.

C. Proses dan Teknik Konseling

Proses konseling Gestalt didasarkan kepada asumsi bahwa kelompok-kelompok adalah sistem multidimensional yang bekerja dalam beberapa tingkat sekaligus. Konseling Gestalt lebih dari sekedar teknik atau "permainan-permainan". Eksperimen dan latihan ini mengembangkan lima tema pokok, yaitu: (1) *enactment* (bertindak dengan jelas), (2) perilaku langsung, (3) fantasi, (4) mimpi, dan (5) pekerjaan rumah (Polster dan Polster, 1973 dalam Gladding, 1995).

D. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan Gestalt pada dasarnya adalah sebagai ahli yang bekerja berusaha menghilangkan ketidaksenangan atau konflik, dengan menggunakan berbagai teknik dan prosedur. Gladding (1990) dalam Supriatna (2002) tugas dasar konselor kelompok Gestalt ada lima, yaitu : (1) *patterning* (membuat pola); (2) *control* (pengendalian); (3) *humanness* (kemanusiaan); (4) *catalysts* (mempercepat); dan (5) *commitment* (kesepakatan).

5. Teknik Konseling Kelompok Rational-Emotive

A. Konsep Pokok

Konseling kelompok Rational-Emotive merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi. Baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat (Corey, 1990). Unsur pokok terapi Rasional-Emotif adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal itu saling terkait. Konseling Rational-Emotive menekankan bahwa perilaku menyalahkan adalah merupakan inti dari sebagian besar gangguan emosional. Konsep konseling kelompok rasional emotif dikerangkakan dalam model A-B-C, dimana :

- A adalah *activating experiences*
- B adalah *beliefs*
- C adalah *consequence*

- Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang konselor harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

B. Tujuan Konseling

Tujuan utama konseling Rasional-Emotif adalah mengajak klien untuk bisa berfikir rasional, memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif dan menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri. (Gladding, 1995)

C. Proses dan Teknik Konseling

Terapi rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli, diantaranya teknik *Assertive Training*, *Sosiodrama*, *Self Modeling*", *Imitasi*, *Reinforcement*, *Social Model*, *Live Models*, *Home Work Assignments* dan teknik *Assertive*.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Tugas konselor menurut Ellis ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (1) kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, dan (2) usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Konselor yang efektif akan membantu konseli untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak logis.

6. Teknik Konseling Kelompok Analisis

Transaksional

A. Konsep Pokok

- Analisis Transaksional (AT) dikembangkan dan diperkenalkan pertama kali oleh Eric Berne pada tahun 1950 dan diorientasikan untuk terapi kelompok (Corsini, 1977; Goldenberg, 1983 dalam Gladding, 1995).
- Dalam terapi AT hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai suatu transaksi (interaksi, tindakan yang diambil, tanya jawab) yang menurut Berne adalah sebagai manifestasi hubungan sosial.
- Dalam melakukan konseling AT, dibuat kontrak yang dirumuskan dan disepakati oleh pemimpin dan anggota kelompok.
- Pada dasarnya AT memandang bahwa individu ditentukan oleh pengalaman masa kecil dan putusan yang telah dibuatnya pada masa lalu, namun dapat diubah. AT berpijak pada asumsi bahwa individu dapat memahami putusan-putusan masa lampaunya dan mampu untuk memutuskan ulang.
- Gladding mengemukakan tiga bentuk kelompok dalam konseling Analisis Transaksional, yaitu kelompok *redecision*, *classic*, dan *cathexis*.

B. Tujuan Konseling

Konseling kelompok Analisis Transaksional bertujuan membantu anggota kelompok memerangi masa lampau pada saat sekarang dalam rangka menjamin masa depan yang lebih baik. Dalam konteks ini, masa lampau disajikan melalui Ego anak dan Ego orang tua, sedangkan masa sekarang diwujudkan dalam bentuk Ego dewasa (Berne dalam Gladding, 1995)

C. Proses dan Teknik Konseling

Bimbingan konseling yang mempergunakan teknik analisis transaksional selalu diawali dengan kontrak terapeutik yang dirumuskan dan disetujui oleh seluruh anggota kelompok serta dilaksanakan berdasarkan kontrak tersebut. Teknik yang digunakan dalam terapi analisis transaksional, diantaranya: (1) Analisis struktural, (2) Analisis transaksional, (3) Analisis permainan, dan (4) Analisis skenario.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam analisis transaksional, peran konselor adalah sangat sentral. Konselor analisis transaksional harus dapat memahami diri sendiri dalam perspektif AT dan mengadopsi posisi hidup "Saya OK!". Pemimpin juga harus mampu mengembangkan *rapport* dengan seluruh anggota dan membantu mereka untuk berubah (Gladding, 1995).

7. Teknik Konseling Kelompok Behavioral

A. Konsep Pokok

- Behaviorisme merupakan pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Menurut behavioristik manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budaya, sehingga perilaku manusia dapat dipelajari. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar.
- Hal yang mendasar dalam konseling behavioral adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki. Konsep penguatan tersebut berasal dari percobaan Pavlov (*Teori Classical Conditioning*) dan Skinner (*Teori Instrumental Conditioning*).
- Menurut Krumboltz dan Thoresen (Surya, 2003:26) konseling behavioral merupakan suatu proses membantu untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu.

B. Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling kelompok behavioral adalah untuk menghapus pola-pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah laku. Menentukan tujuan-tujuan spesifik oleh konseli. (Corey, 2006)

C. Proses dan Teknik Konseling

Konseling behavioral dalam prosesnya dapat menggunakan berbagai metode yang sesuai diantaranya, *operant learning, unitative learning atau social modeling, cognitive learning dan emotional learning.*

Konseling kelompok merupakan proses penggunaan dinamika kelompok untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya. Beberapa teknik yang sering digunakan digunakan dalam konseling behavioral kelompok (Corey, 1990 ; Hansen, 1980, dalam Gladding 1995), diantaranya adalah :

Penguatan kembali (*reinforcement*), *Extinction, Contingency Contrast, Shaping, Modeling, Behavioral Rehearsal, Coaching, Cognitive Restructuring* dan Pemecahan Masalah.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam konseling kelompok behavioral, konselor berperan sebagai pelatih (*coach*) yang membantu dalam melatih konseli dalam proses pembentukan tingkah laku baru dan penghapusan tingkah laku konseli yang maladaptif.

8. Teknik Konseling Kelompok Realitas

A. Konsep Pokok

- Teori ini menekankan bahwa ‘semua perilaku yang muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya’ (Glasser, 1984 dalam Gladding, 1995)
- Terapi Realitas bertumpu pada ide sentral bahwa anggota kelompok bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan tetapi juga atas bagaimana anggota kelompok berfikir dan merasakan.
- Terapi Realitas memfokuskan pada perbuatan serta fikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lalu, ataupun motivasinya yang tidak disadari.
- Glasser dalam Gladding (1995) mengatakan bahwa tanggung jawab adalah inti dari teori Realitas.

B. Tujuan Konseling

Tujuan dari terapi Realitas adalah agar setiap individu bisa mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Fokus terapi Realitas adalah pada apa yang disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya itu. Tujuan umumnya adalah untuk membantu individu memperoleh tingkah laku yang bertanggungjawab.

C. Proses dan Teknik Konseling

Adapun teknik yang di gunakan dalam teori Realitas adalah Corey (2003, hal. 277) : terlibat dalam permainan peran dengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien, membantu klien dalam merumuskan rencana tindakan yang spesifik, sebagai model atau guru, memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi, terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasi tingkah laku yang tidak realistis; dan, melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor terapi realitas berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan anggota kelompok dengan cara-cara yang mampu membantu anggota kelompok memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan anggota kelompok lain. Tugas dasar dari seorang konselor dalam konseling kelompok Realitas adalah melibatkan diri dengan anggota kelompok dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.

9. Teknik Konseling Kelompok Cognitive-Behavior

A. Konsep Pokok

- *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan sebuah pendekatan terapi yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.
- Para Ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan.
- Cognitive-Behavior Therapy (Muqodas, 2008) merupakan pendekatan terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

B. Tujuan Konseling

Tujuan dari terapi *Cognitive-Behavior* (Oemarjoedi, 2003: 9) yaitu mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. CBT merupakan terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu.

C. Proses dan Teknik Konseling

Terapi *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. (Oemarjoedi, 2003: 12), Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli (McLeod, 2006: dalam Muqodas, 2008) yaitu: *bibliotherapy*, *role play*, menghentikan pikiran, mengukur perasaan, desentisisasi sistematis, pelatihan keterampilan sosial, *assertiveness skill training*, penugasan rumah, *covert conditioning* dan *in vivo exposure*.

D. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam konseling kognitif perilaku, konselor mengajarkan latihan untuk mengurangi gejala perilaku maladaptif pada klien dan membantu mengontrol gejalanya serta bertindak sebagai pemberi peneguhan saat konseli memperoleh perilaku barunya (Oemarjoedi, 2003).

PERBEDAAN PENDAPAT TENTANG PENGGUNAAN LATIHAN DALAM KELOMPOK

Carl Rogers (1970), dalam teks definitifnya tentang kelompok, menekankan peran konselor yang tak terstruktur; ia merasa bahwa konselor harus mengambil sedikit tanggungjawab dalam hal mengarahkan kelompok dan **tidak perlu melakukan latihan**. Sementara itu beberapa ahli lainnya tidak setuju seperti Yalom (1985), Corey, Corey, Callanan & Russel (1988), Trotzer (1989), dan Dyer dan Vriend (1980) yang kesemuanya mengusulkan penggunaan latihan saat dibutuhkan dan memandang kegunaan **latihan sebagai bantuan yang sangat bernilai** bagi konselor, anggota dan proses kelompok.

MENGAPA KITA MENGGUNAKAN LATIHAN

Ada **tujuh alasan** untuk menggunakan latihan dalam kelompok, diantaranya :

1. mengembangkan diskusi dan partisipasi
2. memfokuskan kelompok
3. mengangkat suatu fokus
4. memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperiensial
5. memberi konselor informasi yang berguna
6. memberikan kesenangan dan relaksasi
7. meningkatkan level kenyamanan

KAPAN LATIHAN DIGUNAKAN DALAM KONSELING KELOMPOK

1. Sesi **awal** pada saat memulai klp: gerak, bacaan umum, keputusan kelompok, dsb. (membantu anggota utk fokus terhadap kelompoknya).
2. Sesi **pertengahan**: tugas tertulis, sentuhan, fantasi, dsb. (dapat digunakan setiap saat selama sesi berlangsung dan utk berbagai alasan).
3. Sesi **akhir**: latihan round, dyad dan triad, dilema moral, dsb. (dapat membantu anggota kelompok utk merangkum isi diskusi).

JENIS-JENIS LATIHAN

1. menulis (written)
2. gerak (movement)
3. lingkaran (rounds)
4. dyad dan triad
5. creative props
6. arts and crafts (seni dan kerajinan tangan)
7. Fantasi
8. bacaan umum
9. umpan balik
10. kepercayaan (trust)
11. experiential
12. dilema moral
13. keputusan kelompok
14. sentuhan (touching)

Sesi Awal

Gerak (*movement*)

- Latihan gerak mensyaratkan peserta untuk melakukan suatu hal yang bersifat **fisikal**, karenanya peserta harus bergerak.
- Latihan ini bisa saja berupa hal kegiatan sederhana seperti **berdiri** dan menggerakkan anggota tubuh untuk peregangan ataupun kegiatan yang kompleks seperti **Trust lift** (di mana lima orang peserta secara bersamaan mengangkat seorang peserta lain di atas kepala mereka) dan **Breaking In** (di mana kelompok berdiri bersama dan berpegangan tangan, berusaha untuk menjaga anggota kelompok yang di luar lingkaran agar tidak masuk).

Ada lima alasan untuk menggunakan latihan gerak

- Latihan ini memberi kesempatan pada anggota untuk melakukan **peregangan** dan gerak tubuh.
- Memberikan perubahan format dan selanjutnya dapat menjaga **ketertarikan** kelompok dan energi yang mereka miliki.
- Memberi anggota kelompok **kesempatan** untuk lebih mengalami sesuatu daripada hanya mendiskusikannya
- Latihan gerak biasanya melibatkan **seluruh** anggota kelompok.
- Drama dari latihan gerak bisa saja menyebabkan peserta **lebih mengingat** apa saja yang terjadi dalam kelompok

Macam-macam latihan gerak

- Bertukar Tempat Duduk (*Changing Seats*)
- Berjalan Memutar (*Milling Around*)
- Meneruskan Nilai (*Values Continuum*)
- Goals Walk
- Sejauh apa kamu datang? (*How Far Have You Come*)
- **Gambaran Keluarga** (*Family Sculpture*)
- Home spot
- Jarak personal (*Personal Space*)
- Jadi patung (*Become a Statue*)
- Opening up
- Menggambar perasaan (*Sculpt Your Feelin about the Group*)

Contoh latihan bacaan umum (*common reading*)

- Pembacaan sajak

Dalam sebuah kelompok konselor mencoba untuk mengembangkan diskusi tentang tuntutan dan pengharapan terhadap peserta orang lain, begitu pula kebutuhan peserta akan pengakuan dan penerimaan.

Konselor : “Saya akan membacakan sebuah sajak dan saya ingin kalian memberikan komentar tentang sajak tersebut. *Sajaknya* adalah sebagai berikut,

Contoh latihan keputusan kelompok

- **Winter Survival**

Konselor : “Untuk latihan kali ini saya ingin kalian memecah kelompok menjadi beberapa kelompok kecil masing-masing beranggotakan 3-4 orang. Kalian akan diberikan kertas yang berisi daftar **50** nama benda. Bayangkan diri kalian sebagai pengembara yang akan pergi ke kutub Utara. Kalian hanya diperbolehkan mengambil **15** barang dari daftar tersebut sebagai perbekalan.

Diskusikan dalam kelompok kecil kalian, benda apa saja yang akan dibawa dalam perjalanan menuju kutub utara dan siapa yang ditunjuk untuk menjadi pemimpin kalian selama perjalanan, waktunya 15 menit dimulai dari sekarang.”

Latihan ini dapat melatih peserta dalam proses pengambilan keputusan (**decision making**) juga dapat mengasah keterampilan peserta dalam menetapkan skala prioritas dan mengembangkan kekompakan kelompok.

Sesi Pertengahan

- **Latihan melengkapi kalimat**

Salah satu latihan menulis yang paling berguna adalah melengkapi kalimat. Melengkapi kalimat adalah melengkapi pernyataan tertulis dengan cara mengisi titik-titik di sebelah kiri. Contoh :

Saat saya memasuki kelompok baru, saya merasa _____

Saat orang pertama kali bertemu saya, mereka _____

Saat saya berada dalam kelompok baru, saya merasa nyaman saat ____

Saya paling kesal saat konselor _____

Dalam kelompok. Saya paling takut kalau _____

• Latihan membuat daftar isian

Dalam sebuah kelompok edukasional yang sedang membahas tentang **stress**, konselor dapat meminta anggota kelompok untuk membuat daftar hal-hal yang dapat membuat mereka stress (stressor). Anggota kelompok dapat membuat daftar seperti ini,

Daftar hal-hal yang dapat membuat saya stress :

1. Pekerjaan kantor yang menumpuk
2. Masalah keluarga
3. Kesulitan keuangan
4.
5.

Lalu konselor meminta mereka membuat kelompok kecil masing-masing beranggotakan 4 orang dan mendiskusikan daftar tersebut.

Contoh latihan sentuhan (*Touching*)

- Hand Squeeze

Konselor : “Dalam latihan kali ini saya ingin kalian membuat lingkaran. Kemudian salah satu dari kalian harus *meremas tangan* peserta disebelahmu. Latihan ini dilakukan tanpa berbicara, para peserta harus melakukan hal yang sama pada peserta lain, terus mengelilingi lingkaran sampai kembali pada orang yang memulai latihan ini. Baiklah Jon, kamu yang memulai pertama.”

Latihan ini berguna sebagai *ice breaker* dan juga ajang menjalin keakraban antar peserta. Latihan semacam ini juga tidak menimbulkan konotasi seksual yang buruk.

Contoh latihan Fantasi

- Saya adalah pohon

Konselor : “Saya ingin masing-masing dari kalian menutup mata dan buatlah diri kalian senyaman mungkin. Baiklah, sekarang saya ingin kalian semua membayangkan diri kalian sebagai sebatang *pohon*. (berhenti sejenak). Pohon apakah kalian? Ada apa saja disekelilingmu? Apakah kehidupan kalian seperti pohon? Bagaimana perasaan kalian saat menjadi pohon? Ok, siapa diantara kalian yang mau maju dan berbagi tentang apa yang telah kalian alami tadi.”

Sesi Akhir

latihan Rounds

- **Lingkaran Pilihan**

Latihan ini mengharuskan konselor untuk **membaca pernyataan** dan peserta mengungkapkan perasaannya tentang pernyataan tersebut. Respon terhadap pernyataan konselor tersebut biasanya memiliki potensi untuk memunculkan berbagai diskusi.

Konselor : “Saya ingin kalian duduk melingkar. Kita akan melakukan latihan yang menarik. Baiklah, sekarang saya akan membacakan beberapa pernyataan dan kalian harus merespon pernyataan tersebut dengan kata-kata. *‘sangat setuju’, ‘setuju’, ‘tidak setuju’ atau ‘sangat tidak setuju’.*”

Pernyataannya adalah sebagai berikut,

1. Orang kulit **hitam** dan orang kulit **putih** tidak boleh menikah
2. Hubungan **diluar pernikahan** selalu berbahaya
3. **Perceraian** berarti sebuah kegagalan
4. Seseorang harus mencintai **orang tuanya** apapun yang terjadi
5. **Menikah** merupakan hal yang penting bagi kebahagiaan.”

Respon terhadap pernyataan konselor tersebut biasanya memiliki potensi untuk memunculkan berbagai diskusi.

Contoh Latihan Dyad

- **Aku harus** **Aku memilih**

Dalam latihan ini anggota kelompok dipasangkan menjadi dyad-dyad kemudian mereka diminta mengatakan dengan lantang daftar hal-hal yang mereka rasa 'harus' mereka lakukan. Kemudian mereka harus mengubah kata 'saya **harus**

menjadi 'saya **memilih**

Jenis latihan semacam ini memberi anggota kelompok kesempatan untuk mendengar bagaimana mereka dapat **merubah** beberapa kebutuhan atau tuntutan mereka.

A : "Saya **harus** pergi ke kantor tiap pagi."

B : "Sekarang kau ubah kata 'harus' menjadi kata 'memilih'."

A : "Saya **memilih** untuk pergi ke kantor setiap hari."

B : "Bagaimana perasaanmu?"

A : "Beban saya untuk pergi ke kantor setiap hari menjadi lebih ringan."

Contoh Latihan Triad

- **Obrolan orang tua**

Mintalah anggota kelompok untuk membentuk triad-triad. Masing-masing anggota dalam triad memerankan **ayah**, **ibu** dan **anak**. Kemudian mereka diminta untuk membicarakan suatu masalah dari sudut pandang orang tua dan anak. Setiap anggota harus memerankan ketiga peran tersebut. Latihan ini dapat membantu anggota untuk mempercayai opini orangtua terhadap mereka dan latihan ini dapat dilakukan oleh semua usia.

Contoh latihan

Dilema moral

- Kapal karam

Untuk mengembangkan latihan dilema moral, konselor dapat membacakan **cerita pada awal sesi** yang nantinya akan menjadi fokus bagi keseluruhan sesi. Salah satu cerita yang bisa dibacakan berjudul, kapal karam.

*“Kau berada dalam kapal saat kapal tersebut mengalami benturan dan akan tenggelam. **Tujuh** orang ingin naik ke atas rakit penyelamat, namun rakit tersebut hanya dapat menampung **lima** orang saja. Ketujuh orang tersebut adalah, kau, anak kecil bandel berusia 12 tahun, pensiunan guru berusia 69 tahun, atlit baseball terkenal berusia 35 tahun, ahli mesin berusia 22 tahun, pendeta berusia 52 tahun, dan seorang wanita hamil berusia 39 tahun. Menurutmu, siapa diantara mereka yang tidak boleh naik rakit?”*

