

BAB IV

PERSPEKTIF TEORI KONSELING KELOMPOK

Pemaparan perspektif teoritik konseling kelompok ini, menjelaskan secara teoritik analisis kerja kelompok dalam perspektif sepuluh teori, yaitu: teori kelompok Psikoanalisis, teori Adlerian, teori *Person-Centered*, teori Gestalt, teori Terapi Rasional Emotif (RET), teori Analisis transaksional (AT), teori Terapi behavioralistik dan Realitas, dan teori analisis kelompok Psikodrama dan bantuan Diri (*Self-Helpings*). Dibawah ini akan dijelaskan secara berturut-turut setiap teori yang disajikan analisis berdasarkan kepada: (1) premis-premis utama yang melandasinya, (2) praktek dalam kelompok, (3) perana pemimpin kelompok, (4) hasil-hasil yang diinginkan, dan (5) evaluasi tentang keuntungan dan keterbatasan teori.

Berdasarkan hal tersebut di atas, diharapkan para praktisi kerja kelompok dapat memperoleh wawasan pertimbangan yang mendalam dan utuh tentang suatu teori yang akan dijadikan rujukan penyelenggaraan kerja kelompok. Disamping itu, para praktisi dapat menjadikan analisis teori sebagai cermin yang memantulkan kembali kondisi kompetensi serta strategi profesional yang dimilikinya, sebelum berhadapan dengan kelompok klien yang sesungguhnya. Bagaimanapun wawasan teoritik amatlah penting dalam kerja kelompok, karena kelompok yang dihadapi pada hakekatnya adalah sekumpulan manusia, yang perlu dihormati hak azasi manusianya yang perlu dibantu secara profesional berlandaskan etika.

4.1. Konseling Kelompok Psikoanalisis

Efek kelompok selalu datang terakhir. Individu biasanya masuk kelompok sebagai orang baru tetapi berangkat dengan perbedaan pemahaman tentang diri mereka dan orang lain. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat positif atau negatif, tetapi tidak (jarang) netral. Memulai suatu kelompok dari posisi teoritis merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi suatu kelompok untuk lebih baik atau lebih buruk (Glading, 1994).

Asumsi-asumsi teori psikoanalitik memiliki suatu perubahan yang luas untuk mencapai keberhasilan. Oleh karena itu, teori ini biasanya dihubungkan dengan bagian dalam yang mendasari masalah psikologis individu. Bagaimanapun teori ini memiliki perubahan dari keaslian orientasi individu ke dalam kelompok-kelompok kerja psikoanalisis memiliki beberapa akar psikologis (Gusril Kenedi & dalam Mamat Supriatna, 2004: 112).

Walaupun Freud tidak pernah berkepentingan dalam mengadakan kerja kelompok, pelaksanaan teori psikoanalisis untuk kelompok terdapat dalam bukunya *Group Psychology and the Analysis of the Ego* (1922). Dalam buku tersebut Freud menjelaskan sifat kelompok dan bagaimana kelompok mempengaruhi kehidupan individu. Ia menarik kesimpulan bahwa kelompok sama dengan gerombolan (*primal horde*) dan pimpinan kelompok berfungsi sebagai pengganti “*Parental Figures*”. Freud juga menekankan pentingnya perkembangan ego dalam suatu konteks kelompok dan rekonstruksi unit keluarga antara anggota kelompok (Hansen, Warner & Smith, 1980).

Beberapa dokter di Amerika mulai menggunakan teori psikoanalisis sebagai dasar psikoterapi kelompok sebelum Perang Dunia I. Di antara orang yang paling terkenal adalah E.W. Lazell, yang mengadakan psikoterapi kelompok terhadap penderita “*schizophrenics*” (suka mengasingkan diri). Trigant Burrow (1927) pertama menggunakan istilah analisis kelompok untuk perlakuan individu dalam psikoanalisis yang berorientasi kelompok. Dia menekankan bahwa *social forces* mempengaruhi perilaku individu. Paul Schilder dan Louis Wender juga tokoh dalam eksperimen dengan psikoterapi kelompok dari perspektif psikoanalisis di New York tahun 1930. Keduanya bekerja terhadap psychotic, hospitalized, tetapi Schilder juga menggunakan psikoterapi kelompok terhadap tawanan, sedangkan Wender menggunakan pendekatan terhadap penyaluran pasien (Gasda, 1968 dalam Mamat Supriatna, 2004: 113).

Sampai tahun 1938, model kerja kelompok psikoanalisis diselenggarakan dengan dasar yang kuat. Alexander Wolf, seorang psikiatris dan psikoanalisis, secara umum diakui sebagai orang pertama yang menerapkan prinsip-prinsip dan teknik psikoanalisis secara sistematis untuk kelompok (Corey, 1990; Hansen, et al., 1980). Ia mengembangkan psikoanalisisnya lebih berdasarkan pertimbangan ekonomis (ketegangan finansial klien untuk memberikan layanan individu dalam tahun 1930-an) alih-alih kepentingan dalam kerja kelompok. Ia dengan cepat menyadari kegunaan kelompok psikoanalisis dan menjadi antusias untuk mendukungnya. Contributor awal yang lain terhadap model kerja kelompok psikoanalisis adalah Samuel Slavov, yang membentuk aktivitas kelompok bagi anak-anak usia 8-15 tahun berdasarkan prinsip-prinsip psikoanalisis. Dia menggambarkan pendekatannya sebagai terapi situasional (Mullan & Rosenbaum, 1978).

Suatu hasil yang menarik dari perjalanan kelompok psikoanalisis setidaknya dikembangkan dua model dalam mengadakan kelompok. Alexander Wolf merancang model yang menekankan psikoanalisis dalam kelompok. Dalam model ini, fokusnya pada individu, dan alat utama metode psikoanalisis yang digunakan, yaitu: *transference, dreams interpretation, historical development analysis, interpretation of resistance, and free association*. Pada sisi lain, George Bach (1954) dan W.R. Bion (1959) telah mengembangkan model yang sama sekali berbeda dari model Wolf, yang dirujuk sebagai psikoanalisis kelompok. Model-model itu menekankan bahwa keseluruhan kelompok adalah klien, dan dinamika kelompok merupakan suatu yang penting untuk dianalisis. Titik pandang Bion yang mirip dengan teori sistem umum (*general system theory*); sedangkan pandangan Bach berdasarkan pada teori Medan dari Kurt Lewin. Kedua praktisi mempertahankan bahwa kelompok merupakan manifestasi dari pengaruh kesehatan atau keadaan tidak sehat di dalamnya. Umumnya, sebagian besar bentuk pelaksanaan kerja kelompok yang berorientasi psikoanalisis menekankan terapi individual dalam suatu konteks kelompok.

1. Premis-premis Utama yang melandasi Psikoanalisis.

Bagaimanapun suatu model, ada premis dasar yang melandasi semua kelompok yang berorientasi psikoanalisis. Baik dalam perlakuan maupun prinsip utama dari teori psikoanalisis klasik, mempercayai bahwa psikoanalisis tepat untuk adegan kelompok. Yang penting membebaskan pikiran ketidak-sadaran, membuat ketidak-sadaran menjadi lebih sadar, dan menggunakan teknik khusus (asosiasi bebas, transferensi, dan interpretasi) yang ditekankan secara umum. Individu yang menjalani psikoanalisis, tanpa menghiraukan adegan akan berfungsi lebih baik dalam menghasilkan pengalaman semenjak mereka memecahkan konflik *intra-psikisnya*.

Asumsi utama dari teori psikoanalisis klasik didasarkan atas pentingnya interkasi antara *id*, *ego* dan *super ego*. *Id* merupakan sistem pertama dalam kepribadian untuk berkembang dan terutama “tempat bersemayamnya insting manusia”. *Id* tidak bermoral, fungsi-fungsinya menurut prinsip kesenangan, dan isinya energi psikis (*libido*) dari individu. *Ego* adalah eksekutif dari kesadaran (*executive of the mind*) yang bekerja menurut prinsip realitas, dan berusaha untuk mengurangi kecemasan dari *id*. *Ego* yang kuat penting bagi perkembangan kepribadian yang sehat.

Super Ego mewakili nilai-nilai orang tua dan/atau figur orang tua dalam diri individu. Super ego bekerja pada prinsip moral dengan menghukum individu ketika dia tidak mematuhi perintah orang tua (pesan yang disampaikan melalui kata hati); dan memberikan ganjaran kepada individu melalui ego ideal ketika ajaran orang tua dituruti. Super ego cenderung kepada kesempurnaan dan kadang-kadang kurang memuaskan. Dalam hal ini, super ego tidak serealistik seperti id.

Sama pentingnya dengan interaksi ketiga wilayah ego, yang merupakan hipotesis teori psikoanalisis klasik adalah bahwa individu melalui empat tahap perkembangan psikoseksual selama 20 tahun pertama kehidupannya, yaitu: oral, anal, phallic, dan genital. Dengan periode latency antara tahap-tahap phallic dan tahap genital. Masing-masing tahapan dinamakan daerah kesenangan pada umur khusus dalam pertumbuhan individu (lihat table 01)

Tabel 04: Tahap-tahap Perkembangan Psikoseksual

Tahapan	Usia	Penekanan
Oral	Lahir – 1 tahun	Kepuasan melalui mengigit, mengisap; wilayah utama kepuasan adalah mulut.
Anal	1 – 2 tahun	Kepuasan melalui menyembunyikan/memalingkan Muka; wilayah kepuasan adalah Anus.
Phallic	3 – 5 tahun	Kepuasan melalui stimulasi pada wilayah kemaluan, fantasi seksual; pemecahan terjadi melalui kedekatan dengan orang tua yang berbeda jenis kelamin dengan dirinya dan mengidentifikasi dengan orang tua yang berjenis kelamin sama.

Latency	6 - 11 tahun	Periode mencurahkan aktivitas dan prestasi dengan teman sebaya; periode ini merupakan masa penghentian seksualitas.
Genital	12 tahun - seterusnya	Waktu berhubungan dengan orang-orang yang berjenis kelamin berbeda dengan suatu cara yang tepat apabila pada tahap sebelumnya berhasil dipecahkan.

Kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dihubungkan dengan tahapan yang berkepanjangan atau memperturutkan frustrasi yang menghasilkan fiksasi (suatu kecenderungan untuk berhadapan dengan dunia luar kehidupan di dalam suatu cara yang sama digunakan dalam tahapan yang sesuai). Untuk mengatasi fiksasi (*fixation*) orang membutuhkan waktu mundur dan kembali kemasa diri mereka sendiri dan orang lain yang berarti yang terlibat dalam proses fiksasi. Perkembangan ideal dapat berlangsung dan menghasilkan suatu kemampuan untuk berhubungan-baik dengan diri (ego dibawah control id dan super ego) dan dengan orang lain. Sejumlah mekanisme pertahanan diri (*defence mechanisms*) atau usaha menghindarkan diri kecemasan seperti penekanan (repression) atau penolakan (denial), yang digunakan berlebihan ketika orang tidak mampu menanggulangi (lihat table 02). Tugas utama psikoanalisis klasik adalah melepaskan fiksasi dan membantu orang memperoleh wawasan.

Premis utama didukung oleh sejumlah teoritisi psikoanalisis (Foulkes & Anthony, 1965; Locke, 1961 dalam Mamat Supriatna, 2004: 117), bahwa psikoanalisis memungkinkan dalam adegan kelompok. Dalam kelompok yang berorientasi psikoanalisis dinyatakan bahwa:

1. Anggota kelompok tidak perlu memandang pemimpin kelompok sebagai ego ideal;
2. Anggota kelompok tidak perlu pasif dan bergantung;
3. Standar kelompok tidak selalu pemimpin;
4. Reaksi anggota kelompok terhadap kelompok dan pimpinannya tidak sama;

5. Anggota kelompok tidak menekan agresi mereka karena rasa hormat terhadap pemimpin kelompok.

Tabel 05: Mekanisme Pertahanan Diri Menurut Psikoanalisis

Represi (Penekanan)	Represi merupakan dasar utama bagi mekanisme pertahanan diri. Represi atau penekanan adalah pengeluaran ketidaksadaran yang menyusahkan atau mengusahakan pemikiran-pemikiran dan memori. Semua mekanisme pertahanan diri yang lain sama-sama menggunakan represi.
Denial (Penolakan)	Dalam proses ini orang menolak untuk melihat atau menerima suatu masalah atau aspek yang suka mengganggu kehidupan. Penolakan berjalan pada level pra-kesadaran atau kesadaran.
Regresi	Ketika individu-individu di bawah ketegangan, mereka selalu kembali bertingkah laku yang kurang matang.
Proyeksi	Pengganti dari apa yang seseorang pikirkan dan rasakan sesungguhnya. Proyeksi merupakan ciri-ciri seseorang yang tidak menerima pikiran, perasaan atau motif di atas yang lainnya.
Rasionalisasi	Mekanisme pertahanan diri ini meliputi pemberian sesuatu “penalaran intelektual” untuk membenarkan beberapa tindakan. Alasan dan tindakan itu hanya dihubungkan dalam kesadaran pribadi setelah perilaku selesai dilengkapi.
Formasi Reaksi (Bentuk Reaksi)	Formasi reaksi merupakan perilaku individu yang ditunjukkan dalam suatu cara yang berlawanan terhadap yang ia rasakan. Tipe perilaku ini biasanya sungguh berlebihan, seperti bertindak yang disukai oleh orang lain yang sangat tidak disukai.
Displacement (Pemindahan)	Pertahanan diri ini adalah suatu pengarah –ulang dari jawaban emosional atau suatu “target aman”. Pribadi pengganti atau subjek malahan menerima arahan dari pribadi yang berkaitan dengannya.

Dengan kata lain, pemindahan merupakan jawaban emosional yang bersifat melindungi atau “tempat berlindung” seseorang.

Scheidlinger (1952) dan Spontitz (1961) menekankan perbedaan antara penyelenggaraan psikoanalisis dalam konteks kelompok dan individual. Mereka menekankan bahwa beberapa proses, seperti *transference*, lebih *intense* dalam kelompok karena interaksi anggota. Selanjutnya, faktor yang ditekankan dalam konseling individual psikoanalisis, seperti perbedaan individu dan faktor genetik, dalam adegan kelompok tidak banyak ditekankan.

Secara mendasar, kelompok-kelompok yang berorientasi psikoanalisis dapat dipraktikkan pada salah satu basis *regressive-reconstructive* (bersifat rekonstruksi-kemunduruan) atau *repressive-constructive* (bersifat konstruksi-penekanan). Pendekatan utama (*the regressive-reconstructive model*) menekankan bahwa partisipan bertanggungjawab bagi diri mereka sendiri dan bagi masyarakat. Penekanan akan pentingnya penciptaan masyarakat seperti pola pemancar. Oleh karena itu, dorongan partisipan untuk melangsungkan perubahan setelah kelompok berakhir. Model *repressive-constructive* lebih fokus pada adaptasi dan penyesuaian diri partisipan tanpa menekankan penciptaan corak baru budaya (Mullan & Rosenbaum, 1978). Ke dua pendekatan menekankan bahwa perubahan utama dalam kepribadian adalah tujuan kelompok, yang terjadi hanya jika ada regresi yang diikuti oleh rekonstruksi.

2. Praktek Teori Psikoanalisis dalam Kelompok

Praktek teori psikoanalisis dalam konteks kelompok dihubungkan dengan premis-premis teori secara umum. Oleh karena itu, praktek psikoanalisis dalam kelompok sebagian dapat digunakan dalam konseling dan juga dalam kelompok psikoterapi. Sebagian besar kelompok psikoanalisis dirancang secara beragam. Kelompok psikoanalisis beranggota 6-9 orang, bertemu satu atau dua kali seminggu dengan waktu paling sedikit 90 menit (Mullan & Rosenbaum, 1978 dalam Mamat Supriatna, 2004: 119).

Teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan psikoanalisis kelompok dan individual dijelaskan terpisah, meskipun dalam prakteknya digunakan secara bersama. Asosiasi bebas (*Free Association*) dalam konseling psikoanalisis individual bertujuan untuk menemukan ketidaksadaran (*uncconscious*) yang tidak pernah disadari dalam pikiran. Rochman Natawidjaja (1987) menjelaskan

asosiasi bebas merupakan komunikasi mengenai apapun yang melintas dalam ingatan, meskipun hal itu sangat menyakitkan, tidak logis dan tidak relevan. Dalam konteks kelompok teori psikonalisis, maksud asosiasi bebas sama dengan konteks individual, tetapi tekni ini digunakan untuk memajukan spontanitas, interaksi, dan perasaan kesatuan dalam kelompok (Corey, 1990). Dalam suatu kelompok, asosiasi bebas merupakan tipe “*free-floating discussion*” (mengadakan diskusi bebas) anggota kelompok melaporkan perasaan dan kesan mereka dengan segera.

Salah satu cara untuk memajukan kelompok asosiasi bebas adalah melalui “*go-around technique*”. Prosedur ini mengajukan semua anggota untuk membagi perasaan dan kesan (*feelings and impressions*) mereka tentang yang lain dalam proses kelompok dan tidak hanya diberika kesan personal, tapi juga menerima informasi interpersonal yang baik. Persepsi interpersonal sangat penting dalam pengembangan kepribadian manusia.

Analisis mimpi (*Dream analysis*) sangat penting dalam kelompok psikoterapi sebagaimana juga dalam psikonalisis individual. Dalam ke dua kasus ini, individu harus disiapkan untuk berbagai. Analisis mimpi merupakan langkah untuk memunculkan materi ketidaksadaran. Freud melihat mimpi sebagai jalan menuju ketidaksadaran (Rochman Natawidjaja, 1987). Dalam sisi awal, pimpinan kelompok meminta anggota untuk menggambarkan mimpi terbaru, mimpi yang berulang-ulang, atau angan-angan (Hansen, et al., 1980). Melalui sharing anggota kelompok dapat mengetahui yang lain lebih baik, dan pada waktu yang sama mampu untuk lebih nyata dalam pemeliharaan perasaannya, yang dihubungkan dengan mimpi dan dalam mengatur diri mereka secara umum (Corey, 1990).

Isi mimpi adalah perwujudan (kesadaran) dan wilayah yang terpendam. Isi perwujudan (*manifest content*) yang nyata dan dapat diingat dari peristiwa mimpi, seperti siapa di dalamnya. Isi terpendam (*latent content*) adalah simbol-simbol peristiwa mimpi yang menyeberang dari analisis pertama, seperti air sebagai simbol kehidupan. Mimpi pada kerja kelompok psikoanalisis terdapat pada kedua level tersebut. Dengan memberikan asosiasi bebas dan interpretasi mereka terhadap mimpi yang lain, kelompok memperoleh keuntungan wawasan dalam diri mereka dan proses kelompok secara keseluruhan. Sama baiknya dengan level interpersonal dalam psikoterapi kelompok (Kolb, 1983).

Focus interpretasi (*interpretation*) membantu klien memperoleh wawasan ke dalam perilaku sekarang dan masa lalu mereka. Interpretasi secara umum dilakukan oleh pemimpin dalam tahap awal kelompok, karena anggota kelompok selalau memiliki pengalaman yang cukup dan tepat. Beberapa pemimpin kelompok yang mengikuti metode psikoanalisis, klien melakukan interpretasi pada awal kerja kelompok untuk mencoba membuat kontak dengan ketidaksadaran individu (Mullan & Rosenbaum, 1978 dalam Mamat Supriatna, 2004: 121).

Secara umum ada tiga tingkatan interpretasi, yaitu: tematik (*thematical*), konstruksional (*constructional*), dan situasional. Penafsiran tematik merupakan dasar utama dan mencakup keseluruhan pola eksistensi individu, seperti perilaku merusak diri. Pemimpin kelompok dapat berkata kepada individu yang memperlihatkan perilaku ini, "*Gus, kamu memandang dirimu sendiri di dalam arah kaki melangkah*". Penafsiran konstruksional memfokuskan pada pola pemikiran dan cara anggota kelompok mengutarakan diri mereka, seperti "*Saya tidak dapat jadi pemenang*". Penafsiran situasional memusatkan konteks dan menekankan interaksi yang dekat dalam kelompok, seperti anggota mengatakan tentang hal yang sepele atau isu-isu yang relevan, pemimpin kelompok dapat mengamati, "*kelompok ini mempunyai waktu untuk bekerja keras*". Setiap orang tampaknya berkeinginan untuk menghindari persoalan-persoalan pokok yang nyata.

Ada beberapa kekurangan penggunaan interpretasi atau penafsiran dalam adegan kelompok. Pemimpin kelompok menjadi terlalu melibatkan diri dengan seorang anggota kelompok dan tidak memberikan perhatian bagi yang lain (Posthuma, 1989). Interpretasi juga dapat ditolak oleh anggota kelompok dan mereka membuat pertahanan, dengan cara menghentikan kemajuan kelompok. Akhirnya, interpretasi dapat mengalihkan perhatian kelompok dari tujuan anggota secara individual. Oleh karena itu, interpretasi mesti digunakan secara hati-hati.

Resistance (*resistensi/perlawanan*) bekerja dengan cara yang jelas dan tersembunyi untuk memelihara kelompok dari kemajuan. Lahirnya resistensi didemonstrasikan ketika anggota kelompok berhenti dalam perincian dan mengawali kerja yang disibukkan dengan sesuatu yang tidak penting (Corey, 1990). Jadi kelompok mencapai kemajuan, resistensi harus dikonfrontasikan, walaupun pemimpin kelompok dapat mengambil inisiatif dalam melakukan resistensi, anggota kelompok juga dapat menghadapi sesuatu yang lain tentang perilaku yang diperlihatkan kelompok.

Transference (transferensi/pengalihan) merupakan cara memproyeksikan emosi yang tidak tepat kepada pemimpin atau anggota kelompok yang lain. Transferensi biasanya terjadi ketika anggota mengetahui kembali masing-masing anggota yang lain dengan baik. Contoh, manifestasi transferensi terjadi ketika Sri Lestari mengatakan kepada Agus Giri, *“Kamu sebenarnya tidak menyenangkan saya”, saya dapat melihat hal itu dari cara kamu melihat saya”*

3. Peranan Pemimpin Kelompok (Konselor) yang Berorientasi Psikoanalisis

Peranan pemimpin kelompok (konselor) yang berorientasi psikoanalisis ada berbagai macam sesuai dengan karakteristik dan penekanan kelompok yang dipimpinnya. Tahapan perkembangan kelompok juga merupakan variable penting. Seperti suatu peran, pemimpin kelompok psikoanalisis sebaiknya objektif, menghangatkan, dan relatif tanpa nama (Corey, 1990). Mereka berusaha menyembunyikan alih-alih menyatakan informasi tentang diri mereka, sementara pada waktu yang sama berusaha untuk menjadi orang yang ahli. Pemimpin kelompok akan mengembangkan suasana positif dalam kelompok yang membantu kebebasan perasahaan anggota untuk mengeksplorasi dan menyatakan diri mereka sendiri. Mereka harus memiliki keterampilan menanggapi dan mengarahkan untuk mengendalikan pergerakan dan revitalisasi kelompok apabila jatuh ke dalam resistensi.

Pemimpin kelompok psikoanalisis tidak menjadi kebutuhan anggota kelompok, akan tetapi dalam waktu yang sama pimpinan kelompok harus menghindari pengambilan sikap diktator terhadap anggota kelompok. Pemimpin kelompok yang berfungsi lebih efektif mengupayakan pemindahan beberapa tanggungjawab pemimpin kepada kelompok pada waktu yang tepat. Mereka akan menghargai masing-masing potensi partisipan untuk menyumbang terhadap kebaikan kelompok dan menghargai potensi kekuatan kelompok secara keseluruhan.

Pemimpin kelompok psikoanalisis mengakui kesalahan, mereka membuat setiap usaha membimbing anggota ke arah perkembangan optimal melalui transferensi yang menumbuhkan persekutuan yang bersifat merusak serta mengecewakan. Wolf (1963) percaya bahwa, pemimpin kelompok psikoanalisis yang efektif mampu memajukan hubungan interpersonal anggota di atas hubungan anggota dan pemimpin kelompok.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok yang Berorientasi Psikoanalisis

Teori kelompok psikoanalisis menekankan tahap perkembangan individual dalam kelompok daripada kelompok itu sendiri (Hansen et. al., 1980). Oleh karena itu, kerja kelompok yang berorientasi psikoanalisis berbeda dari system terapeutik yang lain, bahwa pusat perhatian pada pertumbuhan kelompok (Wolf, 1963) mencatat bahwa tidak semua klien melewati tahap yang sama pada waktu yang sama, tetapi untuk yang dilakukan, pada tahap yang diinginkan mereka terus mengikuti tahapan berikut ini, yaitu:

- a) *Analisis individual pendahuluan.* Dalam tahap ini semua individu dalam kelompok yang berorientasi psikoanalisis diwawancarai secara individual oleh pemimpin kelompok. Keserasian mereka bagi pengalaman kelompok dinilai sejalan dengan diagnostic kesulitan mereka. Individu-individu yang ditemukan begitu cemas atau kemungkinan mengganggu pengalaman kelompok yang berkenaan dengan perlakuan individu. Peraturan dasar sisi ini adalah pemimpin kelompok menjelajahi pada waktu yang tepat.
- b) *Membangun hubungan melalui mimpi dan fantasi.* Anggota kelompok diminta untuk mendiskusikan mimpi terbaru, mimpi berulang, atau fantasi yang mereka miliki. Ide itu menganjurkan partisipasi kelompok melalui laporan semua anggota pada mereka sendiri dan membantu yang lain untuk menafsirkan atau berasosiasi-bebas tentang pengalaman mereka. Tahapan kedua ini biasanya dimulai pada sisi kedua atau ketiga dari kelompok.
- c) *Analisis resistensi.* Tahapan ini menunjukkan sendiri kapan anggota kelompok enggan untuk berbagi tentang diri mereka dengan yang lain. Pada saat itu, pertahanan individu diperiksa dan ditangani. Perlawanan dapat terjadi dalam banyak bentuk, tetapi biasanya diakui ketika partisipasi kelompok begitu kooperatif atau enggan.
- d) *Analisis transferensi.* Penolakan terjadi ketika partisipasi memproyeksikan perasaan pada pemimpin kelompok, anggota kelompok, atau orang yang berarti lainnya. Secara mendasar resistensi masuk ke dalam cara pengujian realitas. Dalam tahap ini, fokusnya menemukan dan memisahkan dari yang tidak relevan, berulang-ulang, dan cara memandang orang lain yang tidak rasional (Hansen, 1980: 49). Dalam proses ini, interaksi-interaksi transferensi diuji secara teliti pada waktu yang tepat. Anggota –anggota juga ditanya untuk menguji perasaan-perasaan dan keterlibatan mereka dengan anggota kelompok lain.

- e) *Penyelesaian pekerjaan*. Dalam tahap ini individu-individu dibutuhkan untuk melengkapi wawasan dengan tindakan. Proses penyelesaian pekerjaan melibatkan resolusi partisipan atas simpanan-simpanan transferensinya. Kemampuan untuk menangani transferensi menyediakan kemungkinan klien mengakhiri kelompok.
- f) *Reorientasi dan Integrasi sosial*. Tahapan akhir perlakuan psikoanalisis yang berorientasi kelompok dicapai ketika klien menunjukkan bahwa mereka mampu menghadapi realitas dan tekanan kehidupan dengan cara yang tepat. Ini berarti bahwa, mereka tidak menjadi terlalu cemas atau mengalah ketika faktor penyebabnya muncul.

5. Evaluasi Kelompok yang Berorientasi Psikoanalisis

Sebagaimana metode-metode lain, ada modal dan kekurangan dalam penggunaan kelompok yang berorientasi psikoanalisis. Dengan menyatakan faktor-faktor modal dan kekurangan sebelum kelompok dimulai, pemimpin dan anggota hendaknya mampu untuk memperoleh banyak keuntungan dan orientasi kerja kelompok ini.

Kelompok yang berorientasi psikoanalisis memiliki banyak keuntungan bila dibandingkan dengan layanan individual dalam orientasi yang sama. Anggota-anggota kelompok dapat mengalami pemindahan perasaan dengan yang lain dalam kelompok (*multiple transference*). Luasnya rentang perasaan yang dihasilkan dalam penyelesaian pekerjaan kelompok memungkinkan individu-individu untuk belajar lebih tentang diri mereka atau sebaliknya.

Keuntungan kedua pendekatan ini, bahwa anggota memiliki kesempatan bekerja dengan yang lain dalam kelompok untuk memecahkan masalah-masalah masa kini, sebagaimana juga masalah-masalah mereka masa lalu. Oleh karena itu, kemajuan terapeutik dapat lebih dipercepat.

Nilai tambah yang ketiga, bagi kelompok yang berorientasi psikoanalisis adalah bahwa anggota kelompok mempelajari pengalaman dan mengekspresikan luasnya rentangan perasaan mereka. Anggota dalam kelompok menampilkan perasaan-perasaan yang berbeda, dan semua berada dalam adegan belajar, bahwa emosi-emosi yang dirasakan tidak enak dapat dibebaskan tanpa terlalu merepotkan kelompok atau anggota itu sendiri. Keuntungan lain tipe kelompok ini, adalah penekanannya pada perubahan kepribadian dalam waktu yang lama melalui proses kelompok.

4.2. Konseling Kelompok Adlerian

Teori adlerian selalu terfokus pada kelompok. Konsentrasi Adlerian melekat pada minat social (*social interest*) dari individu, menekankan pada pengembangan sosial, kerja sama , dan pendidikan. Alfred Adler pada awalnya menggunakan kelompok untuk psikoterapeutik dan pendidikan-psikologis (Manaster & Corsini, 1982 dalam Mamat Supriatna, 2004: 127). Ia menggunakan kelompok untuk konseling dengan para orang tua pada tahun 1922-an. Ia selalu menggunakan “*co-therapistis*” (pendamping terapis) dalam pekerjaannya.

1. Premis-premis Utama yang Melandasai Kelompok Adlerian

Di antara prinsip utama teori Adlerian adalah kepeduliannya pada minat social (*social interest*). Minat social didefinisikan sebagai “*not only a interest in others but an interest in the interest of others*” (Ansbacher, 1977:57). Artinya, bahwa minat sosial bukan hanya satu minat dalam orang lain, tetapi suatu minat di dalam minat pada orang lain. Esensi normalitas dalam pandangan Adlerian adalah memiliki perasaan yang memperdulikan orang lain. Perasaan dapat dikembangkan dalam konteks kelompok. Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan tentang premis-premis (kepedulian) utama yang melandasi teori Adlerian, yaitu sebagai berikut:

- a) *Bertujuan penuh pada perilaku keseluruhan*: Adlerian percaya bahwa individu tidak bertindak sembarangan (*randomly*). Tindakan mereka dengan tujuan dalam kesadaran, walaupun mereka kadang-kadang tidak menyadarinya. Contoh: ketika Bayu menyerang Agus, maksudnya mungkin melindungi kebebasannya, walaupun dia mengatakan sesudah itu, “Saya tidak sungguh-sungguh mengapa melakukan hal itu, Gus”.
- b) *Hakekat persepsi subjektif*: Adlerian menekankan hakikat perilaku manusia secara fenomenologis. Orang mempersepsikan kehidupan berdasarkan atas pengalamannya, bukan secara objektif. Oleh karena itu, jika Ahman hanya mengetahui siksaan dalam hidupnya, maka dia mungkin mempersepsikan dunia sebagai tempat permusuhan.
- c) *Hakikat holistic manusia*: Bagi Adlerian, orang adalah kesatuan yang menyeluruh, bukan sekumpulan bagian-bagian. Orang yang lebih menyukai pohon yang tumbuh dari bibit dan berkembang, alih-alih menyukai mesin, seperti mobil, yang merupakan

kumpulan dari bagian-bagian. Dari perspektif ini, satu jawaban tidak memadai untuk menerangkan peristiwa satu tindakan yang sederhana.

- d) *Pentingnya perkembangan suatu gaya hidup yang sehat*: Gaya hidup adalah cara seseorang yang lebih menyukai kehidupan yang berhubungan dengan orang lain. Adlerian menekankan bahwa gaya hidup yang salah berdasarkan atas persaingan untuk menjadi superior terhadap yang lain. Gaya hidup seringkali tidak memperhatikan kapan seseorang dalam situasi yang menyenangkan, tetapi terwujud ketika berhadapan dengan kesulitan (Adler, 1956). Gaya hidup dikembangkan diawal kehidupan seseorang (sekitar usia 5 tahun), tetapi gaya hidup terbuka untuk berubah.
- e) *Keterbatasan-diri dari individu yang menghanguskan masa depan didasarkan atas konsekuensi perilaku yang diharapkan*. Adlerian menekankan bahwa orang kreatif dapat memilih kemungkinan perilaku dalam rentangan yang luas (Manaster & Corsini, 1982). Semua perilaku yang menyimpang didasarkan atas kegagalan untuk memilih secara bijaksana.

2. Praktek Teori Adlerian dalam Kelompok

Idealnya dalam kelompok Adlerian adalah orang dapat belajar dari setiap orang lain. Sebagaimana Dreikurs (1969) menunjukkan bahwa kelompok yang ideal tidak hanya menyoroti sifat konflik dan penyesuaian yang salah dari seseorang, tapi menawarkan pengaruh-pengaruh yang bersifat kolektif. Seperti, kelompok orang tua lebih didaktik daripada yang lain, tapi aspek-aspeknya dikenal secara umum pada semua kelompok. *Pertama*, menekankan pada interpretasi untuk membantu anggota kelompok untuk memahami cara mereka menciptakan gaya hidup. Dan *Kedua*, menekankan pada interpersonal untuk mengembangkan wawasan dalam menciptakan suatu gaya hidup yang dipilih.

Praktek teori Adlerian dalam kelompok berlangsung melalui tahapan-tahapan. Sebagai contoh, Dreikurs (1969) medeskripsikan empat tahapan konseling kelompok Adlerian, yaitu:

- a) Membangun dan memelihara hubungan terapeutik yang tepat;
- b) Mengeskplorasi dinamika-dinamika dalam diri individu;
- c) Mengkomunikasikan suatu pemahaman diri kepada individu;

d) Membuka alternatif-alternatif dan pilihan-pilihan baru.

Konseling kelompok Adlerian dimulai setelah penyaringan awal anggota dengan menekankan pada pemimpin untuk mendorong suatu kerjasama dan semangat yang sama antar anggota kelompok. Anggota kelompok dapat melakukan kontak secara informal maupun formal yang memiliki makna personal bagi mereka. Tahapan kedua, mengeksplorasi tentang konstelasi-konstelasi keluarga, rekoleksi awal dan kesalahan-kesalahan yang mendasar. Tahapan ketiga, membantu individu untuk memahami mengapa mereka membuat pilihan-pilihan dimasa lalu. Tahapan keempat ini, dirangkaikan melalui penggunaan tafsiran bagi pemimpin kelompok. Tafsiran dilakukan sebagai hipotesis tentative dalam kelompok, seperti penggunaan ungkapan “dapatkah itu terjadi?” Atau “saya kagum jika?”. Setiap prosedur dalam tahapan ini berarti penerimaan resiko, bertindak “seolah-olah” saat mereka sebagai pribadi yang bijak, dan mengoreksi pola-pola mereka yang tidak efektif di masa lalu.

3. Peranan Pemimpin (Konselor) dalam Kelompok Adlerian

Pemimpin yang ideal memiliki keseimbangan pribadi yang baik. Beberapa karakteristik yang selayaknya dimiliki oleh pemimpin kelompok mencakup ketulusan dan penerimaan orang lain, dan juga keterbukaan yang mendorong kejujuran anggota kelompok (Vander Kolk, 1985). Pemimpin kelompok membutuhkan sikap positif yang membangkitkan harapan yang memungkinkan terjadinya perubahan secara berangsur-angsur. Dalam hal ini, pemimpin harus memiliki pengetahuan yang baik tentang klien mereka dan aktif di dalam melawan “logika yang salah”, seperti ide-ide irasional klien. Lebih lanjut mereka dibutuhkan untuk membantu mengklarifikasi gaya hidup klien dan mendorong anggota kelompok untuk berbuat.

Pengembangan pribadi seorang pemimpin sangat penting (Mosak, 1984), dimana dia menekankan bahwa pemimpin yang efektif harus merasa bebas untuk berbagai pendapat dan perasaan. Oleh karena itu, pemimpin kelompok (konselor) adalah menjadi model dari para anggota kelompok untuk menciptakan sikap yang pantas dalam kelompok. Secara keseluruhan, pemimpin kelompok adalah pemimpin yang terfokus pada pemahaman perilaku yang ditampilkan anggota kelompok dan menantang mereka untuk melakukan perubahan melalui dinamika kelompok untuk membantu diri mereka sendiri (Hansen, 1980 dalam Mamat Supriatna, 2004: 131).

Dalam bekerja dengan kelompok anak-anak, seorang pemimpin kelompok memotivasi mereka mengambil resiko untuk mengetahui hasil akhir dengan konsekuensi alamiah (seperti tidak mengikuti instruksi). Sedangkan dengan kelompok orang dewasa, perencanaan yang lebih sistimatis mungkin dilakukan. Dalam kasus lain, pemimpin kelompok dianjurkan untuk berpegang pada proses dan teori yang benar.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok Adlerian

Fokus utama hasil praktek kelompok Adlerian adalah pada pertumbuhan dan tindakan-tindakan individu dalam kelompok, alih-alih pada kelompok itu sendiri. Dalam hal ini, kelompok Adlerian memiliki kesamaan dengan kelompok Psikoanalisis dimana hasil-hasilnya secara khusus berbeda terletak pada fokus pendekatannya.

Pada tingkat global, individu yang menjadi anggota kelompok Adlerian memperoleh pengalaman yang lebih berorientasi social, terintegasi secara pribadi, dan dengan tujuan yang terarah. Mereka juga mampu memperbaiki keyakinan-keyakinan yang keliru, menghilangkan pendirian perilaku kompetitif, dan mampu menangani isu-isu yang bersumber dari keluarga. Anak-anak dalam kelompok Adlerian akan mengenal lebih jelas konsekuensi logis dari tindakan mereka: orang tua, orang dewasa dan guru lainnya yang bekerja dengan anak akan lebih menyadari sistem keyakinan anak yang keliru, dan membantu mereka untuk mengoreksi perilaku dan keyakinan yang keliru. Kelompok remaja Adlerian secara khusus dibantu untuk berbuat yang lebih baik dengan kesanggupan sendiri dan persepsi-persepsi orang lain terhadap diri mereka sendiri, serta untuk menyadarkan bahwa mereka tidak dapat menggunakan perilaku kompetitif untuk diterima.

Dengan keluarga dan orang dewasa, kelompok Adlerian diarahkan kepada penyesuaian social (Hansen, et.al., 1980). Anggota kelompok dibantu untuk memahami dasar masalah dalam keluarga dan hubungan social yang berorientasi pada orang lain berdasarkan prinsip-prinsip demokrasi. Walaupun tidak banyak literatur tentang kelompok kerja/tugas Adlerian, hasil dari kelompok juga menekankan kerjasama social untuk lebih mampu menyelesaikan secara bersama daripada secara terpisah.

5. Evaluasi Kelompok Adlerian

Teori dan praktek Adlerian memiliki kelebihan dan keterbatasan adalah sebagai berikut:

Kelebihan kelompok Adlerian adalah: (a) menekankan pada pendidikan yang sesuai dengan cara-cara nyata dalam rangka menangani masalah khusus setiap hari, seperti anak, pasangan suami-istri, atau situasi kerja, (b) pendekatan ini berdasarkan logika dan akal sehat sehingga berguna bagi anggota dan pemimpin dalam meningkatkan keterbukaan dan dialog, (c) bersifat holistic, artinya secara khusus menggunakan metode kognitif untuk membantu partisipan memahami bahan yang disajikan, tetapi mereka juga mengarahkan pada aspek-aspek perilaku dan aspek afektif seseorang, (d) pendekatan yang bersifat eklektif, artinya pendekatan ini menekankan konsep umum, seperti nilai, minat social, perilaku yang diarahkan pada tujuan, dan pentingnya konstelasi-konstelasi keluarga, dan (e) pendekatan yang bersifat fleksibel dalam bekerja dengan bermacam-macam populasi. Bentuk-bentuk yang berbeda dari kelompok Adlerian digunakan terhadap anak-anak, remaja, orang tua, dan keluarga.

Keterbatasan kelompok Adlerian adalah: (a) pada gaya pemimpin, artinya mereka tidak memiliki garis pedoman lain daripada pengalaman mereka sehingga pemimpin kelompok tidak secara pribadi dan professional melekat pada prinsip Adlerian, maka kelompok akan mendapat kesulitan, (b) cakupannya yang luas, artinya berasumsi bahwa seluruh persoalan didasarkan pada masalah social, (c) metode mereka kurang seragam, artinya menerapkan teknik-teknik praktek secara terpadu, tetapi teknik-teknik dalam kerja kelompok masih kurang nyata, dan (d) memiliki dasar yang relative lemah, artinya hasil-hasil penelitian seluruh kelompok dasar kurang mendukung. Namun, jika kelompok Adlerian diarahkan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi, maka harus banyak menghasilkan data yang didokumentasikan secara efektif.

4.3. Konseling Kelompok Person-Centered (berpusat pada individu)

Kelompok ini dikembangkan oleh Carl Rogers dengan pendekatan “*non-direktive counseling*”, seperti kelompok pertumbuhan pribadi, kelompok kesadaran sensori, kelompok sensitivitas, dan kelompok relasi manusia (Yalom , 1985 daalam Mamat Supriatna, 2004: 136).

1. Premis-premis terapi kelompok Person-Centered

Kerja kelompok ini didasarkan atas kepercayaan terhadap sumber-sumber dalam diri individu yang siap ditumbuh kembangkan dalam kelompok. Dengan adanya suasana rasa percaya diri dalam kelompok untuk membantu sesama anggota kelompok, hal ini akan mengembangkan potensi anggota tanpa diarahkan pada tujuan tertentu oleh pemimpin kelompok. Menurut Frank

(1961) terdapat ide bahwa kondisi-kondisi tertentu mesti diciptakan bagi kelompok dan anggotanya untuk meningkatkan potensinya secara maksimal, misalnya dalam berkomunikasi, empati, penerimaan, dan kesungguhan.

Di dalam “*Encounter Group*” (kelompok pertemuan), terdapat asumsi bahwa penyimpangan-penyimpangan atau kekurangmampuan seorang anggota dalam berkomunikasi akan ditingkatkan atau diperbaiki oleh anggota lain yang lebih berpengalaman dan terlatih yang siap membantu kelompok. Pemimpin kelompok (konselor) harus terampil dalam upaya mengekspresikan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran anggota kelompok maupun dirinya, dan pemimpin kelompok seyogyanya menunjukkan pribadi yang terintegasi dan terdidik secara profesional.

Bertentangan dengan “*T-group*” (kelompok latihan), kelompok pertemuan pada dasarnya kurang terstruktur, teoritik, berorientasi “*here and now*” (kini dan disini) dan berorientasi tugas. Anggota kelompok bebas berbicara tentang masa lalu dan masa kini, sebab kelompok pertemuan ini tidak membedakan tujuan pertumbuhan, perkembangan, dan psikoterapi (Shaffer & Galinsky, 1989: 211). Kelompok pertemuan cenderung pada proses dan lebih konfrontatif dalam umpan balik, alih-alih kelompok-latihan.

Sebagai suatu aturan, kelompok pertemuan pada dasarnya lebih terbuka secara luas mengekspresikan perilaku daripada kelompok-T. Hal yang sama dari ke dua kelompok ini adalah lebih memfokuskan pada pertumbuhan pribadi. Secara keseluruhan, kelompok pertemuan pada dasarnya dibangun atas dasar premis bahwa setiap orang yang berpartisipasi dalam kelompok relative sehat. Mereka mulanya dirujuk sebagai terapi kelompok bagi orang normal (Yalom, 1985).

1. Praktek Terapi Person-Centered (berpusat pada individu) dalam Kelompok

Salah satu upaya yang paling penting adalah menciptakan iklim psikologis yang memungkinkan anggota kelompok dapat mengambil resiko diri sendiri untuk menciptakan iklim tersebut. Rogers (1970) menggunakan bentuk tak terstruktur, yakni anggota kelompok bebas mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Kepercayaan tetap dibina. Anggota kelompok yang tidak mempercayai satu dengan yang lainnya, tidak memperoleh banyak manfaat bagi diri mereka atau mampu berhubungan dengan orang lain secara baik. Dapat dikatakan bahwa anggota kelompok telah gagal berkembang dalam kelompok (Gibb & Gibb, 1969).

Pemimpin kelompok dapat memfasilitasi pengembangan rasa kepercayaan dengan memisahkan perasaan-perasaan yang positif dan negative dari anggota kelompok, ketika perasaan-perasaan tersebut muncul. Misalnya, jika anggota kelompok menjelaskan kejadian-kejadian masa lalu dalam hidupnya, perlu diganti dengan pengalaman sekarang dengan mengatakan “ *Saya tidak memperkirakan kelompok ini sebagai keseluruhan*” dan “*Anda sebagai anggota kelompok akan membuat banyak kemajuan, jika tidak memfokuskan perhatian dan menandai apa yang sedang terjadi kini dalam hidup anda*”. Rogers (1970) mendeskripsikan 15 tahapan pola-pola proses kelompok sebagai berikut:

- a) *Milling around*. Pada tahap awal kelompok, anggota seringkali merasa bingung siapa yang bertanggungjawab menyelenggarakan kelompok dan apa yang akan dilakukan. Kebingungan ini berakibat frustrasi, diam, dan muncul kecenderungan percakapan ringan saja. Pola ini merupakan suatu aktivitas pemanasan yang mencegah anggota kelompok melemahkan aktivitasnya (Hansen et. al., 1980).
- b) *Resistance*. Anggota memasuki kelompok dengan diri sebagai pribadi. Mereka cenderung menghindarkan diri mengekspos diri pribadi hingga mereka berhasil membangun kepercayaan sesama anggota kelompok lainnya. Itulah sebabnya, anggota kelompok lebih bersikap protektif (Vander Kolk, 1985).
- c) *Revealing past feelings*. Begitu kepercayaan mulai berkembang, anggota kelompok mulai berbicara tentang perasaan-perasaan mereka. Bahan pembicaraan mereka berkaitan dengan pengalaman masa lalu. Anggota seringkali bertindak seolah apa yang dikatakan berkaitan dengan sekarang, padahal kenyataannya hal itu jarang terjadi.
- d) *Expression of negative feelings*. Sebagaimana kelompok berkembang, perasaan awal here and now diekspresikan, tetapi umumnya dalam bentuk negative. Banyak perasaan ini diarahkan pada pemimpin kelompok (konselor), yang umumnya bersifat menyalahkan, dan kurang terstruktur. Dalam kondisi ini, Rogers menghipotesiskan bahwa perasaan-perasaan negative itu terjadi disebabkan oleh anggota kelompok: mau menguji kebermaknaan kelompok dan kurang dapat menangani penolakan yang disebabkan perasaan negative mereka.

- e) *Exspression of personally meaningful material*. Pada tahap ini kejujuran yang nyata dalam kelompok diadakan. Anggota kelompok merasa bebas mengeksplorasi dan berbicara tentang kejadian penting yang bermakna dalam kehidupannya.
- f) *Communication of immediate interpersonal feelings*. Dalam kehidupan kelompok, anggota mulai dipengaruhi dan merespon pada anggota kelompok lainnya. Mereka menunjukkan pada orang lain bagaimana komentar-komentar dan tindakan-tindakan dipersepsikan.
- g) *Developmental of a healing capacity in the group*. Setelah anggota kelompok mengekspresikan perasaan pribadi mengenai diri sendiri dan orang lain, mereka mulai mencapai kesesuaian satu sama lainnya. Ini diperoleh setelah anggota memberika kehangatan, pemahaman, perhatian pada orang lain dalam kelompok. Ini adalah sikap perhatian kelompok lebih daripada keahlian fasilitator yang dipercayai Rogers sebagai suatu yang paling penting.
- h) *Self-acceptance and the beginning of change*. Seorang anggota yang lebih diterima, mereka akan menjadi sadar akan tingkah laku dan perasaan-perasaan dan akibatnya kurang luwes. Dalam proses ini, mereka akan terbuka terhadap perubahan-perubahan.
- i) *Cracking of facades*. Ada kecendrungan dalam kelompok pertemuan anggota untuk membuka diri secara lebih terbuka dan asli.
- j) *Feedback*. Melalui umpan balik, anggota menjadi lebih sadar diri. Dalam tahap ini, umpan balik sangat konstruktif dan memperkaya anggota kelopak untuk mempersepsikan bagaimana dia dipandang oleh orang lain.
- k) *Consfrotation*. Pada tahap ini dalam proses, konfrontasi anggota dapat dikatakan sebagai kesadaran anggota untuk mencapai klimaks. Konfrontasi ada dalam bentuk umpan balik positif dan negative.
- l) *Helping relationship outside the group*. Tahap ini sejajar dengan tahap “g” di atas, tetapi anggota mengalami keterkaitan membantu dan menyembuhkan satu sama lainnya diluar pengalaman kelompok formal. Proses ini membantu anggota kelompok menyelesaikan kesalah-pahaman dan mengembangkan hubunganbaru.

- m) *The basic encounter*. Hubungan orang dengan orang lain yang jujur adalah karakteristik dalam kelompok. Anggota kelompok menyadari betapa memuaskan dan bermakna berhubungan dengan orang lain.
- n) *Expression of closeness*. Ketika hampir diakhiri, anggota mengekspresikan perasaan positif tentang pengalamannya dan tentang orang lain. Semangat kelompok berkembang lebih kuat.
- o) *Behavior changes*. Perubahan perilaku adalah hasil dari kesesuaian yang ditunjukkan pada akhir kelompok. Anggota cenderung bertindak lebih terbuka, jujur, perhatian dan mereka bertingkah laku dalam pengalaman hidup sehari-hari setelah kelompok dihentikan.

2. Peran Pemimpin Kelompok (Konselor) Berpusat pada Individu

Pemimpin memandang kelompok saat mana mereka bekerja menjadi lebih mampu dan memiliki sumber diri sendiri untuk mengarahkan dan mengembangkan diri sebagai individu maupun sebagai kelompok (Raskin & Rogers, 1989 dalam Mamat Supriatna, 2004: 140). Penelitian menunjukkan bahwa fasilitator yang efektif mengkonfrontasi sesering mungkin klien mereka dalam cara yang positif dengan menggunakan empati dan penghargaan yang positif daripada fasilitator yang tidak efektif.

Pada umumnya, pemimpin kelompok menurut aliran Rogerian adalah paradigma-paradigma bagi efektivitas interpersonal, member contoh norma-norma terapeutik tentang keterbukaan, kecocokan, kehangatan, kejujuran, penerimaan, dan menciptakan iklim dalam kelompok yang memajukan perkembangan hubungan (Ohisen, Home & Lawe, 1988: 68).

Secara keseluruhan, pemimpin kelompok yang berpusat pada individu ini melaksanakan lima fungsi yang berbeda, yaitu: (a) menyatakan kehangatan dan empati, (b) member perhatian pada orang lain, (c) memahami arti dan isi, (d) menyebarkan penerimaan, dan (e) keterhubungan (Posthuma, 1989: 57). Fungsi ini diekspresikan melalui teknik keterampilan kelompok dasar seperti: mendengarkan, mendukung, merefleksi, member, menetapkan, mengklarifikasikan, meringkas, menyesuaikan, dan melibatkannya. Pemimpin menggunakan diri mereka sebagai instrument perubahan (Corey, 1990). Sikap mereka pada kelompok membantu menciptakan iklim yang membuat perbedaan kearah yang positif dalam pertumbuhan anggota kelompok.

3. Hasil yang Diinginkan Kelompok Berpusat pada Individu

Hasil yang diinginkan kelompok yang berpusat pada diri individu adalah agar anggota kelompok mengembangkan kesadaran diri dan kesadaran terhadap orang lain. Dengan kata lain, ini merupakan pertumbuhan pribadi yang seringkali disebut oleh Rogers sebagai aktualisasi diri. Hasil lain adalah lebih terbuka pada pengalaman, keakraban, dan kebermaknaan dengan orang lain.

4. Evaluasi Kelompok Berpusat pada Individu

Terdapat beberapa keuntungan dari kelompok ini, yaitu membantu pemimpin kelompok menjadi sadar akan pentingnya pengembangan individu secara menyeluruh, yang menitik beratkan pada upaya memperbaiki keterampilan berkomunikasi secara personal. Tanggungjawab focus kerja kelompok ada pada pemimpin, yakni: fasilitator kelompok yang bertugas mempengaruhi minat yang sungguh-sungguh pada orang lain dan dapat menyusun kondisi-kondisi bagi pertumbuhan pribadi. Kelompok ini juga memberikan pengaruh positif pada bidang teknologi penelitian. Akhir ini, penelitian empirik telah lebih canggih dan berakar dalam tradisi pertemuan kelompok.

Keterbatasan-keterbatasan kelompok ini, yaitu kurang terstruktur sehingga dapat berakibat fatal bila digunakan untuk melayani klien secara psikologis akut. Jika dilihat dari perekrutan personil, cara pemilihan anggota dan pemimpin kelompok tidak berdasarkan acuan tertentu. Umumnya tidak ada aturan penyeleksian anggota kelompok (Meador, 1975: Wood, 1982). Kelompok ini tidak menyarankan untuk mengarahkan tujuan kelompok ke tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Secara historis, penyelenggaraan kelompok ini kurang memberikan hasil-hasil yang memuaskan. Ini disebabkan oleh tidak ditemukannya metode yang akurat dalam kelompok ini untuk mengukur secara empirik tingkat keberhasilannya. Oleh karena itu, kegagalan seperti ini membuat orang yang mau menggunakan kelompok ini merasa pesimis akan keberhasilannya.

Disamping itu, kelompok yang berpusat pada diri individu memiliki keunikan, yakni terletak pada pertemuan kelompok. Pendekatan dari Rogers memfokuskan pada kesadaran individu tentang pengalaman emosi mereka dan tingkah laku orang lain untuk mencapai tingkat pertumbuhan pribadi. Rogers sangat yakin terhadap sumber-sumber potensial dari individu yang paling dalam, bilamana dikembangkan akan menjadi modal utama untuk mencapai kualitas hidup

dengan cara mengaktualisasi diri (*self-actualization*). Sependapat dengan Rogers bahwa potensi maksimal seseorang akan keluar bila orang tersebut hidup dan dipengaruhi oleh kondisi kelompok yang bermakna untuk pertumbuhan pribadi dan aktualisasi dirinya.

Praktek kelompok berpusat pada diri individu ini, hanya mungkin diselenggarakan jika masing-masing anggota saling percaya satu sama lainnya. Karena rasa saling percaya ini dapat memfasilitasi ekspresi pikiran dan perasaan yang kaya dari para anggota kelompok. Ekspresi yang kaya dan tepat dapat meningkatkan efektivitas komunikasi antar anggota kelompok. Efektivitas komunikasi pada gilirannya merupakan kunci keberhasilan menyelenggarakan aktivitas sebab anggota kelompok sadar dan berbuat atas dasar komitmen bersama.

Kelemahan- kelemahan pada kerja kelompok yang berpusat pada diri individu ini adalah munculnya hambatan terhadap situasi terapeutik dimana anggota kelompok menjadi frustrasi yang disebabkan oleh sikap dan perilaku pemimpin kelompok maupun anggota-anggota lain di dalam kelompok kerjanya. Keadaan ini dapat mengagalkan tujuan kelompok. Corey (1985) mengemukakan hal-hal yang menghambat hubungan terapeutik dalam konseling kerja kelompok yaitu sebagai berikut: (a) tidak adanya perhatian konselor untuk mendengarkan klien, (b) perlakuan konselor terlalu kritis, tidak mencerminkan adanya empati, (c) kurangnya pengungkapan diri konselor, (d) kurangnya penghargaan positif dari konselor terhadap klien, (e) kurangnya kehangatan dan penerimaan, dan (f) kurangnya kepercayaan konselor bahwa melalui terapi yang dilakukan akan membawa perubahan.

4.4. Konseling Kelompok Gestalt

Proses kelompok Gestalt merupakan gejala yang kompleks. Proses itu didasarkan pada asumsi bahwa kelompok-kelompok adalah sistem multidimensional yang bekerja dalam beberapa tingkat sekaligus. Tidak mungkin memahami seseorang dalam kelompok di luar konteks kelompok. Asumsi lain adalah bahwa orang-orang berinisiatif dalam membuat suatu pilihan. Terapi Gestalt juga berasumsi bahwa orang-orang akan mengalami sejumlah elastisitas tertentu di antara kebutuhan mereka yang lebih menekankan "*figure*" dan kebutuhan-kebutuhan mereka yang kurang menekankan "*background*"

1. Premis-premis Utama Terapi Kelompok Gestalt

Menurut Latner (1973) mengemukakan empat asumsi dasar terapi Gestalt, yaitu:

- a) Prinsip integrasi; individu akan melaksanakan pekerjaan yang tidak selesai tentang emosi dan masalahnya. Individu dilatih menghadapi ketidak-lengkapan, perpisahan agar merasa utuh kembali.
- b) Prinsip kesadaran; orang bebas memilih jika memiliki kesadaran diri. Konsep kesadaran termasuk semua sensasi, pikiran, tingkah laku yang dialaminya.
- c) Prinsip figure; berupa pengalaman yang sangat penting. Misalnya, keputusan mendekati orang yang sangat membencinya.
- d) Prinsip polaritas; kalau seseorang menghadapi tuntutan kebutuhannya, mereka pertama kali harus membedakan persepsinya dalam bentuk yang berlawanan. Misalnya, baik/buruk; aktif/pasif.

2. Praktek Terapi Gestalt dalam Kelompok

Meskipun beragam prosedur pelaksanaan, praktisi kelompok ini memberikan banyak keyakinan dan praktek umum. *Pertama*, praktisi tetap memusatkan pada pengalaman di sini dan kini (here and now). Mereka melakukan ini dengan mengajukan pertanyaan apa dan bagaimana, buka mengapa. *Kedua*, praktisi kelompok Gestalt meminta anggota kelompoknya bekerja dengan masalah yang spesifik agar membantu memunculkan kesadaran yang lebih besar. Kadang-kadang anggota kelompok dengan aktif dapat terlibat dalam membantu proses anggota apa yang terjadi dalam kerja kelompok. *Ketiga*, titik berat pada perilaku alih-alih pada proses kognitif (Zinker, 1977), mengembangkan lima tema pokok eksperimen dan latihan, yaitu: (a) enactment (bertindak dengan jelas), (b) perilaku langsung, (c) fantasi, (d) mimpi, dan (e) pekerjaan rumah.

Semuanya terjadi sekarang dan dipilih bagi tujuan khusus memajukan pertumbuhan (Vander Kolk, 1985). Beberapa jenis latihan dikemukakan sebagai berikut:

- a) Membuat giliran merupakan permainan pemanasan dalam kelompok Gestalt, yaitu saat konfrontasi ditingkatkan. Dalam latihan ini, anggota kelompok diminta untuk mengatakannya sesuatu yang biasanya tidak diucapkannya. Misalnya, “saya takut mengatakan pada anda tentang diri saya sendiri..... sebab.....”. “ketika saya

mencoba meminta bantuan dia.....”. Dalam kasus demikian, anggota yang membuat lingkaran bersama anggota kelompok lainnya menjadi sadar.

- b) Bahasa tubuh merupakan latihan lain bagi anggota kelompok. Latihan ini ditekankan pada apa yang sedang dilakukan tubuh seseorang, seperti tangan memegang kursi atau kaki menendang. Hasil yang diharapkan adalah integrasi pikiran dan kesadaran tubuh.
- c) Mengubah pertanyaan menjadi pernyataan, anggota kelompok diharapkan mengubah pertanyaan menjadi pernyataan. Misalnya, “adakah anda benar-benar berpikir, itulah sebabnya anda tidak berhasil?” menjadi: “saya tidak berpikir atau menyangkal itulah sebabnya anda tidak berhasil”. Pernyataan yang ke dua lebih jujur dan terbuka.
- d) Kursi kosong merupakan suatu teknik yang didesain untuk membantu anggota kelompok menyesuaikan aspek-aspek yang berbeda dari kepribadian mereka (Fagan & Shepherd, 1970). Teknik ini selalu dipakai dalam sesi individual tapi juga efektif dalam adegan kelompok Gestalt. Pada variasi *pertama*, ada kursi kosong diletakan di depan anggota kelompok yang akan bekerja. Anggota diminta menyertakan semua perasaan yang bertentangan dengan yang biasa ia rasakan, seperti marah, agresif, dan impulsif di kursi. Kemudian seseorang menggeser tempat duduk dan menjadikan perasaan terletak di kursi. Percakapan diajukan di antara bagian sudut seseorang yang mengubah kursi-kursi setiap saat ia mengganti perasaan-perasaannya. Idenya adalah memajukan integrasi perasaan dan pikiran. Pada variasi *kedua*, kerja yang tidak selesai (difokuskan pada kecendrungan seseorang untuk menunda perasaan dan pikiran masa lalu). Kerja yang tidak selesai biasanya terpusat pada rasa jengkel, marah, hilangnya objek yang tak dinyatakan dan tetap dalam latar belakang kehidupan manusia yang menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi secara realistis. Anggota kelompok yang mempunyai pekerjaan yang tak selesai selalu diminta untuk menaruh objek, perasaan, atau orang di kursi kosong dan mengatakan selamat jalan. Kadang-kadang anggota kelompok lain dapat memainkan bagian apa saja diletakkan di kursi dan dengan mengatakan selamat tinggal.

3. Peran Pemimpin Kelompok Gestalt

Pemimpin kelompok merupakan pusat berfungsinya kelompok (Hansen et. al., 1980). Pemimpin biasanya adalah orang yang menentukan banyak hal tentang apa yang akan terjadi, dengan siapa, dan kapan interaksi tertentu akan terjadi. Kinerja pemimpin kelompok adalah berperan sebagai penyeimbang antara dukungan dan tantangan untuk membantu anggota kelompok menumbuhkan kesadaran yang akan diperolehnya (Corey, 1990 dalam Mamat Supriatna, 2004: 149).

Zinker (1977) melihat peran pemimpin dalam proses ini sebagai model untuk menciptakan atmosfer yang memajukan kreativitas dan pertumbuhan kelompok itu sendiri. Levin & Shepherd (1974) berpendapat bahwa pemimpin dapat berperan sebagai: (a) ahli-helper, (b) ahli-komunikasi, (c) *frustrate*, (d) *creator*, dan (e) Guru.

Tugas terapis dalam pendekatan Gestalt pada dasarnya adalah sebagai ahli yang bekerja untuk menghilangkan ketidak-senangan atau konflik, dengan menggunakan berbagai teknik dan prosedur. Perbedaan teknik dan prosedur membuat tugas terapis berbeda-beda. Namun tugas dasar terapis ada lima, yaitu: (a) *pattering* (pemolaan), (b) *control* (pengendalian), (c) *humanness* (kemanusiaan), (d) *catalysts* (penyambung), dan (e) *commitment* (kesepakatan).

4. Hasil yang Diinginkan dalam Kelompok Gestal

Hasil yang diinginkan dalam kelompok Gestalt adalah anggota kelompok lebih sadar akan diri mereka sendiri dalam "*here and now*". Mereka juga seharusnya berubah (Flores, 1988). Mereka diharapkan mampu menghilangkan kemungkinan-kemungkinan neurosis, sehingga mereka lebih sesuai dalam diri sendiri. Mereka tidak khawatir pada masa lalunya dan menjadi lebih mampu mengatur diri. Selain itu, individu didorong menggunakan cara lain untuk berhubungan, bukan menonjolkan aspek kognitifnya.

5. Evaluasi Kelompok Gestalt

Terdapat beberapa keuntungan yang dapat dikemukakan dari kelompok Gestalt ini, yaitu: memfokuskan kerja kelompok pada sasaran yang bersifat lebih integrative. Secara lebih khusus, pemimpin memilih pendekatan eksistensial humanistic dalam membantu orang lain. Pendekatan ini membuat anggota kelompok saling membantu, sehingga mereka merasa tidak sendiri.

Adapun keterbatasan-keterbatasan daripada kelompok Gestalt adalah memiliki kecendrungan menghindarkan sisi kognitif hakekat manusia. Pemimpin kadang-kadang menemukan jalan buntu dan tidak mampu membentuk anggota kelompoknya. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya ditemukan suatu penelitian yang relevan. Manusia pada hakekatnya adalah makhluk social, yang membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Ketika ia membutuhkan orang lain, ia tidak dapat mengelak untuk hidup dalam kelompok. Tidak mungkin seseorang disepanjang hidupnya tidak hidup dalam kelompok. Dengan kesadaran ini, konselor yang bekerja di sekolah atau luar sekolah dengan individu perlu menemukan, memperkaya cara-cara tugas profesionalnya berkenaan dengan kerja kelompok di samping kerja individual selama ini. Pemimpin kelompok (konselor) perlu memperdalam pengetahuan dan keterampilannya dalam kerja kelompok.

Secara praktis, kelompok ini telah menawarkan beberapa teknik yang sederhana berupa latihan-latihan. Latihan berupa pendekatan, teknik, prosedur, metode yang diperkaya dan diperluas, serta meningkatkan kemampuan pemimpin dalam menghadapi berbagai tipe dan kebutuhan kelompok. Rose (1977: 3) menjelaskan terapi perilaku sebagai "*process of changing behavior with a set of therapeutic method based on experimentally established principles of learning*". Meskipun proses perubahan disebut konseling atau terapi, sesungguhnya merupakan kumpulan pengalaman kependidikan yang melibatkan manusia di dalam suatu proses belajar mengajar (Corey, 1985: 338). Kepedulian tersebut tetap mengacu pada hasil yang diinginkan, yaitu lebih sadar akan diri sendiri dalam "here and now". Meskipun kritik yang populer muncul dari ucapan Perls sendiri bahwa: "*Lose your mind and come to your senses*". Jadi kelompok Gestalt tampak mengutamakan aspek pengalaman afektif.

Praktek Gestalt mempunyai kelebihan yang tidak dimiliki oleh pendekatan-pendekatan lain, yakni "*kedekatan jarak antara terapis/pemimpin dengan klien/anggota*". Dalam Gestalt dihindari pandangan bahwa klien rendah-diri dibandingkan dengan terapis sebagai seorang ahli. Dalam situasi terapeutik dapat terjadi perubahan-perubahan positif pada klien maupun terapis, karena masing-masing menemukan dirinya atas dasar kesadaran akan tindakan dan fungsinya. Terapi Gestalt dapat diterapkan bagi klien-klien yang kurang kemampuannya, misalnya klien yang psikotik, mengalami gangguan karakter, dan anak-anak.

4.5. Konseling Kelompok Rasional – Emotif Therapy (RET)

RET pertama kali diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1985 ketika ia menemukan bahwa kerja kelompok adalah berdaya-guna dan ekonomis bagi klien (Vander Kolk, 1985 dalam Gladding, 1995). RET menekankan pada proses berpikir, menimbang, membuat keputusan, dan menganalisis serta kurang menekankan pada perasaan (George dan Kristiani, 1981).

Terapi rasional-emotif (*rational-emotif therapy*) – yang sering disebut dengan akronim RET, merupakan teori dan praktek konseling yang dapat diklasifikasikan ke dalam perspektif pendekatan kognitif. Secara umum pendekatan kognitif memusatkan perhatian pada proses-proses berpikir yang berhubungan dengan gangguan emosional dan psikologis klien. Konselor dari perspektif pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah cara mereka berpikir tentang pengalaman-pengalaman mereka, dan cara berpikir negatif menjadi positif. Menurut Beck & Weishar dalam Gladding, 1995 menjelaskan bahwa secara keseluruhan pendekatan kognitif didasarkan pada teori kepribadian yang menyatakan bahwa pikiran menentukan perasaan dan tindakan (bagaimana orang berpikir akan mempengaruhi bagaimana orang merasa dan bertindak). Jika individu berpikir positif, maka ia akan bertindak positif atau konstruktif, sedangkan jika individu memiliki pikiran negatif (menyalahkan diri atau orang lain), ia potensial bertindak negatif dan tidak produktif.

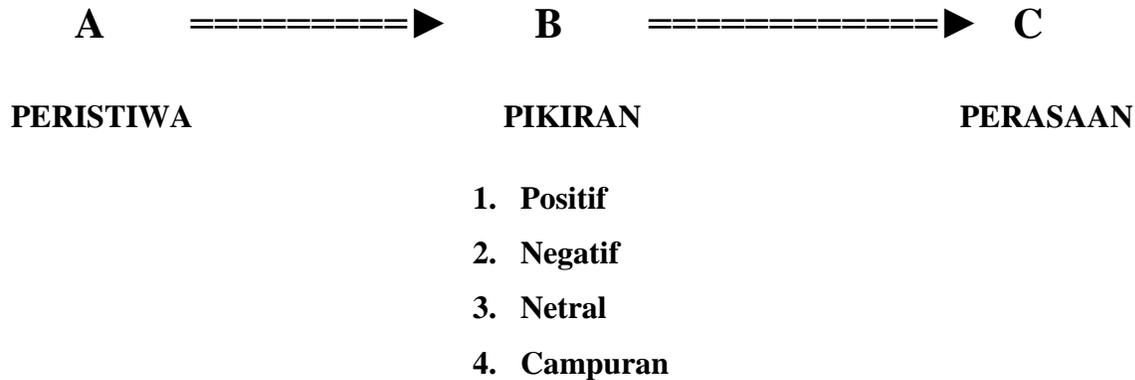
Dalam penerapan untuk kerja kelompok, kelompok RET memusatkan perhatian terutama pada bagaimana proses-proses berpikir mempengaruhi fungsi anggota kelompok secara keseluruhan (Gladding, 1995). Focus kelompok adalah membantu anggota untuk berubah dari cara-cara berpikir tidak logis menjadi logis. Menurut Gladding (1995) menjelaskan bahwa metode-metode terapi dari perspektif pendekatan kognitif selalu tidak digunakan secara sendirian, tetapi seringkali dikombinasikan dengan teknik-teknik dari perspektif lain utamanya perilaku; sebab pendekatan ini tidak menghasilkan tindakan di luar berpikir. Gladding juga mengemukakan pendekatan Weinrach (1980) dan James & Jongeward (1971), bahwa RET seringkali dikombinasikan dengan metode-metode perilaku. Di bawah ini akan dijelaskan secara konprehensif tentang; (1) pokok-pokok teori RET, (2) implementasi teori RET, dan (3) evaluasi tentang kelebihan dan keterbatasan kelompok RET, yaitu sebagai berikut:

1. Pokok – pokok Teori Rasional-Emotif Therapy (RET)

Teori RET didasarkan pada suatu prinsip bahwa emosi dan penalaran-pikiran dan perasaan – merupakan suatu jalinan yang rumit di dalam diri (psikis) individu, serta bersumber pada keyakinan bahwa semua manusia normal berpikir, merasa, dan bertindak secara simultan. Pikiran mempengaruhi – dan seringkali menciptakan – perasaan dan perilaku; emosi mempengaruhi pikiran dan tindakan; dan tindakan mempengaruhi pikiran dan perasaan. Oleh karena itu, untuk mengubah salah satu aspek dari tiga aspek tersebut harus memodifikasi satu atau dua aspek yang lain. Tampak bahwa, meskipun Ellis menekankan pada proses-proses berpikir, ia juga meminta para konselor/terapis untuk memperhatikan seluruh aspek mental individu: kognitif, emosi, dan perilaku (lihat Corsini, 1977; Geroge dan Cristiani, 1981; Thompson dan Rudolph, 1983).

Dalam memahami gangguan atau problem individu, Ellis berkeyakinan bahwa emosi dan gangguan emosional merupakan hasil dari pikiran, gagasan atau konstruk-konstruk individu yang salah dan tidak logis tentang suatu situasi khusus (George dan Cristiani, 1981). Dalam hal ini, perasaan individu lebih merupakan hasil dari pikiran individu tentang suatu peristiwa dan bukan peristiwa itu sendiri. Individu yang berpikir negatif, tidak rasional atau salah cenderung mengalami gangguan emosional dan akan bertindak dalam cara yang tidak produktif; sedangkan mereka yang berpikir netral atau positif akan merasa tenang dan dapat bertindak secara produktif. Jika orang dapat mengubah keyakinan mereka secara irasional dengan keyakinan yang rasional, maka mereka akan terhindar dari penderitaan dan dapat menikmati hidupnya (Wessler, 1986 dalam Mamat Supriatna, 2004: 156).

Menurut Ellis, munculnya keyakinan-keyakinan yang tidak rasional tersebut akan menghasilkan suatu perilaku “*neurotic*”, perasaan cemas, marah, dan depresi. Ellis juga menggambarkan tiga bidang problem yang menunjukkan orang memegang keyakinan irasional, yaitu: (a) diri mereka harus sempurna, (b) orang lain harus sempurna, dan (c) lingkungan harus menjadi tempat kehidupan yang sempurna (Thompson dan Rudolp, 1983). Proses perubahan dari cara berpikir tidak logis menjadi logis, dibangun pada suatu model interaksi A-B-C diperlihatkan dalam gambar 01 (Gladding, 1995). Dalam gambar tersebut, “**A**” adalah peristiwa, “**B**” adalah proses berpikir, dan “**C**” adalah perasaan yang dihasilkan oleh pikiran.



Gambar 02: Model Interaksi ABC RET

Untuk mengubah perasaan-perasaan negatif atau tidak produktif, individu perlu untuk berpikir lain. Dalam hal ini menurut Ellis, terdapat empat bentuk pikiran, yaitu: negatif, positif, netral, dan campuran. *Pikiran negatif* memusatkan perhatian pada aspek-aspek suatu peristiwa yang menyakitkan atau mengecewakan; *Pikiran positif* memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang menyenangkan; *Pikiran netral* adalah pikiran yang tak terarah positif maupun negative; dan *Pikiran campuran* berisikan elemen-elemen dari tiga macam pikiran tersebut. Jika para klien berhasil melakukannya, maka akan dapat membuat keputusan yang lebih baik dan dapat berhubungan secara produktif baik dengan dirinya maupun dengan orang lain.

RET menekankan “*dual nature of human being*”, yaitu memandang individu memiliki keyakinan rasional dan irasional yang dapat dimodifikasi melalui argument/disputasi (Ellis, 1976). Dalam hal ini Ellis menganjurkan individu untuk tidak menempatkan label atau sebutan tertentu tentang dirinya, tetapi melihat dirinya sebagai manusia yang dapat membuat kesalahan. Dengan menghindari label-label tersebut maka individu akan lebih mampu untuk hidup dengan cara yang lebih rasional (Harper & Ellis, 1975). Jika individu dapat belajar untuk berpikir dengan cara yang lebih rasional, maka mereka akan lebih mungkin untuk menghentikan penilaian yang tidak tepat tentang dirinya, orang lain, dan peristiwa-peristiwa lingkungan (Ellis, 1989; Wessler, 1986). Individu dapat juga menghentikan dirinya untuk membuat keinginan sebagai suatu tuntutan – seperti: harus, seharusnya – dalam tindakannya. Pada akhirnya mereka dapat berhubungan secara realistic dengan dirinya maupun dengan lingkungan.

2. Implementasi Teori RET

Tujuan utama kerja kelompok RET adalah untuk membantu para anggota kelompok menangani kesulitan mereka dengan cara mengubah atau mengendalikan pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan yang tidak logis (tidak realistis, tidak rasional, tidak produktif). George dan Cristiane (1981) menyatakan bahwa tujuan terapi kelompok RET adalah membantu anggota agar mereka mengakui perasaan-perasaan dan perilaku mereka yang tidak tepat; mengakui adanya gejala-gejala kesulitan; dan kemudian menetapkan sumber-sumber filosofis dari gejala tersebut. Gladding (1995) mengemukakan empat tujuan yang diharapkan dari kelompok RET, yaitu:

- a) Untuk membelajarkan anggota kelompok tentang cara-cara berpikir secara rasional dan mengendalikan proses-proses berpikir mereka agar mereka dapat menangani berbagai problem secara efektif.
- b) Untuk membelajarkan anggota kelompok dengan teori-teori RET dan kemudian mempraktekkan teori tersebut untuk menangani keyakinan-keyakinan mereka yang irasional.
- c) Agar anggota kelompok memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana RET dapat digunakan dalam situasi-situasi yang belum mereka alami. Pengetahuan ini akan memberi manfaat kepada anggota dalam menangani problem-problem non-perkembangan.
- d) Tujuan terakhir – sebagai suatu *pay off* – adalah agar anggota kelompok memperoleh pengalaman pribadi tentang proses-proses perubahan. Pengalaman ini akan membuat mereka menjadi lebih empati terhadap orang lain yang sedang mencoba untuk memodifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

Peran dan fungsi utama pimpinan, diarahkan untuk membangun iklim kelompok dan memfasilitasi anggota dalam proses belajar mengakui pikiran-pikirannya yang irasional yang membuat mereka mengalami kesulitan. Untuk mendukung fungsi tersebut para pemimpin kelompok RET dituntut untuk dapat bertindak secara aktif, direktif, dan fleksibel dalam membelajarkan anggota.

Menurut Corey (1990), tanpa memperhatikan format, kelompok RET cenderung didaktik, filosofis, dan berorientasi pada keterampilan. Pemimpin kelompok juga bertindak sebagai seorang model bagi kelompok dan mendemonstrasikan dihadapan kelompok tentang bagaimana ia

mempraktekkan RET dalam kehidupan sehari-hari. Ini dimaksud untuk membantu anggota kelompok berhenti untuk membuat tuntutan akan kesempurnaan. Dapat dikatakan kerja kelompok RET berpusat pada pemimpin.

Ellis (Gladding, 1995), mengemukakan beberapa bentuk perilaku khusus pemimpin kelompok RET untuk mendorong anggota dapat berpikir rasional antara lain sebagai berikut:

- a) Mengajar anggota kelompok tentang keaslian emosi;
- b) Bertindak aktif dalam proses kelompok dengan menggunakan tantangan dan pertanyaan eksploratif (Probing);
- c) Mendorong anggota kelompok untuk saling membantu dengan anggota lain dalam berpikir rasional;
- d) Menggunakan pengalaman yang berorientasi pada kegiatan dalam kelompok dan pemberian tugas rumah di luar kelompok;
- e) Membiarkan ekspresi perasaan yang sebelumnya disembunyikan oleh anggota kelompok. Emosi-emosi tersebut kemudian ditangani dalam cara yang praktis dan rasional.

Kelompok RET dapat dilaksanakan dengan menggunakan model terbuka (*open-ended*) atau tertutup (*closed-ended*) atau model kelompok maraton (Gladding, 1995). Pada umumnya kerja kelompok RET bertemu sekali dalam satu minggu. Untuk kelompok terbuka pertemuan tersebut bisa berlangsung secara tak terbatas atau beberapa bulan, sedangkan untuk kelompok tertutup berlangsung antara 10-12 sesi, dan untuk kelompok maraton bertemu selama 12-36 jam, tergantung pada pemimpin dan adegan kelompok. Untuk memungkinkan agar setiap anggota menerima umpan balik maksimal dari orang lain dan membuat kontribusi terhadap kelompok secara keseluruhan, ukuran kelompok RET selalu tidak lebih dari 12 orang klien.

Untuk mendorong peran dan fungsinya, pemimpin kelompok dapat menggunakan teknik dan prosedur secara eklektik dan berbagai perlengkapan pengajaran seperti: pamflet, buku-buku, perlengkapan perekaman suara maupun gambar, dsb. Sebagai pendukung (George dan Cristiani, 1981) menggunakan teknik-teknik dari pendekatan afektif, kognitif, dan perilaku secara kombinitif, seperti: konfrontasi, tantangan, persuasi, bermain peran, dan imajinasi. Ellis juga merekomendasi penggunaan tugas rumah sebagai bagian esensial dari teknik RET.

Gladding (1995) mengemukakan suatu tahapan-tahapan dalam praktek kerja kelompok dengan menggunakan perspektif RET sebagai berikut:

- a) Pemimpin kelompok memperkenalkan teori RET kepada kelompok;
- b) Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk saling berbagi kesulitan atau masalah pribadi mereka;
- c) Menganalisis situasi kesulitan yang telah dinyatakan oleh anggota dengan menggunakan intervensi terapeutik ABC;
- d) Anggota kelompok, disamping pemimpin memberikan umpan balik dan anjuran kepada anggota yang menyatakan masalahnya. Umpan balik tersebut diberikan dalam bentuk argumentasi yang dapat berbentuk: kognitif, imajinasi, dan perilaku;
- e) Pemimpin kelompok mendorong para anggota untuk lebih memberikan perhatian pada peristiwa di sini dan sekarang dan bukan pada masa lampau. Ini tidak berarti menganggap bahwa peristiwa masa lampau tidak penting, tetapi focus kelompok adalah pada situasi “here and now”; dan
- f) Pemimpin kelompok menggunakan berbagai macam teknik kognitif-prilaku untuk membantu klien.

Hal terpenting dari pendekatan ini, adalah bahwa para anggota kelompok belajar menangani diri mereka sendiri secara lebih baik dalam berbagai macam situasi yang sulit dengan cara berpikir dan bertindak secara rasional. Dalam banyak hal, kelompok RET dapat dikonseptualisasikan sebagai suatu kelompok psikoedukational (pendidikan-psikologis) baik dalam teori maupun praktek. Para anggota kelompok belajar cara-cara kehidupan baru, dan dengan saling berbagi dengan anggota kelompok lain, saling memperkuat pikiran-pikiran dan perilaku yang tepat. Kelompok RET dapat diterapkan untuk semua individu pada semua level kemampuan dan kelompok usia (anak, remaja, dewasa, dan orang tua).

3. Evaluasi tentang Kelebihan dan Keterbatasan Kelompok RET

Sebagaimana halnya dengan bentuk-bentuk kelompok yang lain, kelompok RET juga mengandung kelebihan dan keterbatasan, yaitu sebagai berikut:

3.1. Kelebihan Kelompok RET

- a) Kelompok RET bersifat integratif dan menekankan pentingnya kognisi dalam mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Dalam hal ini, teori RET didasarkan dan dapat disamakan dengan teori multimodal para ahli klinis, misalnya Lazarus (1985), dalam menekankan berbagai perlakuan khusus.
- b) Kelompok RET dapat diajarkan pada konselor dan klien dengan cepat.
- c) Kelompok RET dapat menjadi lingkungan yang sempurna bagi klien yang sedang menghapuskan tahapan-tahapan konseling individual. Kelompok RET dapat membantu individu untuk melihat diri mereka secara lebih jelas melalui pemerolehan umpan balik. Kelompok juga membantu anggotanya mempertajam keterampilan mereka dalam berpikir rasional.
- d) Kelompok RET dapat menerima dan menangani keragaman segmen populasi yang luas. Kelompok RET menekankan pada fungsi pencegahan disamping remediasi. Demi kianpun teori ini dapat diimplementasikan untuk berbagai macam individu dari berbagai macam adegan dan latar belakang.
- e) Kerja kelompok RET adalah bahwa kelompok ini memberikan kesempatan kepada anggota untuk melakukan suatu tugas rumah, mengambil resiko verbal dan nonverbal, dan belajar dari pengalaman orang lain baik di dalam maupun di luar konteks kelompok.

3.2. Keterbatasan Kelompok RET

- a) Kelompok RET memusatkan perhatian pada individu dan bukan pada kelompok. Meskipun anggota kelompok mempelajari sejumlah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku, mereka tidak selalu belajar banyak tentang dinamika kelompok.
- b) Kelompok RET adalah terletak pada sifatnya yang konfrontatif dan direktif. Pemimpin kelompok dan anggota menekankan anggota lain untuk menghentikan pikiran-pikiran mereka yang salah dan mengadopsi pola-pola berpikir baru yang belum pernah mereka gunakan. Untuk membuat para partisipan kurang tertarik, karena metode ini mengimplikasikan tidak adanya penerimaan pribadi anggota. Lagi pula, keyakinan yang salah mungkin tidak sungguh-sungguh dibuang, dan keyakinan rasional mungkin tidak sungguh-sungguh diadopsi.

- c) Kelompok RET tidak menekankan garis batas yang jelas bagi anggota-anggota yang terganggu. Beberapa, khususnya mereka yang membutuhkan perhatian individual yang besar atau mereka yang memiliki kemampuan intelektual rendah, mungkin lebih baik berada dalam sesi-sesi individual. Karena penekanan RET bukan pada hubungan konselor-klien, individu-individu tersebut akan menerima lebih banyak perhatian pribadi dan profesional dalam adegan non-RET.
- d) Kelompok RET dapat ditemukan pada kurangnya dukungan penelitian berkenaan dengan aplikasinya. Meskipun Ellis (1982) mengklaim bahwa kelompok RET adalah efektif, fakta penelitian-penelitiannya lebih didasarkan pada kelompok-kelompok kognitif umum daripada kelompok khusus RET. Meskipun beberapa revidasi hasil-hasil penelitian, misalnya yang dilakukan oleh McGovern dan Silverman (1986) dapat memberikan data meyakinkan, tetapi masih dibutuhkan suatu keseragaman yang lebih besar dan kontrol berkenaan dengan metode yang digunakan (Wessler, 1986 dalam Mamat Supriatna, 2004: 175).

4.6. Konseling Kelompok Analisis Transaksional (AT)

Jika RET dapat digunakan dalam adegan individual maupun kelompok, “Analisis transaksional” (AT) – meskipun dapat diterapkan untuk adegan individual, ia lebih direkomendasikan untuk digunakan dalam adegan kelompok. Kelompok AT menekankan pada interaksi antara individu sebagai suatu gejala (simtom) dan penyebab gangguan emosional. Disamping gambaran praktis tersebut, RET dan AT keduanya menekankan pada pentingnya “*Self-talk*” (pernyataan-diri) dalam mempengaruhi kesehatan mental dan tindakan individu. Kedua teori juga memperlihatkan adanya ketidak-setujuan dengan teori psikoanalisis, meskipun pengembang teori tersebut oleh Albert Ellis dan Eric Berne, pada awalnya dilatih dalam teori psikoanalisis RET dan AT merupakan pendekatan yang nondeterministic dan bersifat interaksional. Di bawah ini akan dijelaskan secara komprehensif tentang; (1) pokok-pokok teori AT, (2) implementasi teori AT, dan (3) evaluasi tentang kelebihan dan keterbatasan teori AT, yaitu sebagai berikut:

1.

Pokok – pokok Teori AT

Kelompok AT tidak berbeda dengan kelompok RET apabila dilihat dari penekannya pada aspek kognitif. AT dikembangkan dan diperkenalkan pertama kali oleh Eric Berne pada tahun 1950-an, dan diorientasikan untuk terapi kelompok (Corsini, 1977; Goldenberg, 1983). Bahkan beberapa literature psikologi (misalnya Hall, 1983; Huffman, Williams & Vernoy, 1991) memasukan AT ke dalam bahasa terapi kelompok secara tersendiri. Berne memiliki keyakinan bahwa terapi kelompok lebih efisien alih-alih terapi individual. AT menekankan pada interaksi antara individu sebagai suatu symptom dan penyebab problem psikologis (George dan Cristiani, 1981), dan pemahaman yang diperoleh anggota tentang kesalahan transaksi dengan orang lain (Goldenberg, 1983 dalam Mamat Supriatna, 2004: 165).

Gladding (1995) mendeskripsikan dalam tiga bentuk kelompok AT, yaitu: *redecision* (keputusan ulang), *classic* (klasik), *cathexis* (kateksis).kelompok *pertama* menekankan pada proses-proses intrapsikis anggota. Dalam hal kelompok ini tiap anggota mengalami kembali pengalaman hidup mereka dan kemudian mengubah skenario kehidupan mereka yang tidak tepat. Kelompok *kedua* menekankan pada interaksi pada saat sekarang; dan kelompok *ketiga* menekankan kepada pengasuhan ulang (*reparenting*). Jadi kelompok-kelompok AT, menekankan pada hubungan interpersonal (model klasik) dan intrapersonal (model keputusan ulang dan kateksis).

Secara operasional, teori dan praktek AT memusatkan perhatian pada beberapa konsep dasar AT, seperti: *ego* (ego state), *stroke*, dan *scenario* (script), disamping pengalaman-pengalaman masa lalu anggota dan konteks saat sekarang, dan analisis dari masing-masing domain tersebut dalam proses terapi (Corsini, 1977; Gladding, 1995). Ego didefinisikan sebagai suatu system perasaan yang diiringi oleh seperangkat pola-pola perilaku yang saling berkaitan. Ada tiga dasar ego dasar, yakni: ego orang tua (*parent*), ego dewasa (*adult*), dan ego anak-anak (*child*) – yang ada dan beroperasi di dalam diri setiap individu dan dapat diamati dalam interaksi individu dan orang lain. Masing-masing ego tersebut digambarkan oleh Berne sebagai melayani fungsi-fungsi khusus individu sebagai berikut:

- a) Ego Orang Tua (EOT), memiliki fungsi dualistic, yakni: merawat (*nurturing*) dan mengkritik (*critical*) atau mengendalikan (*controlling*). Fungsi EOT merawat adalah

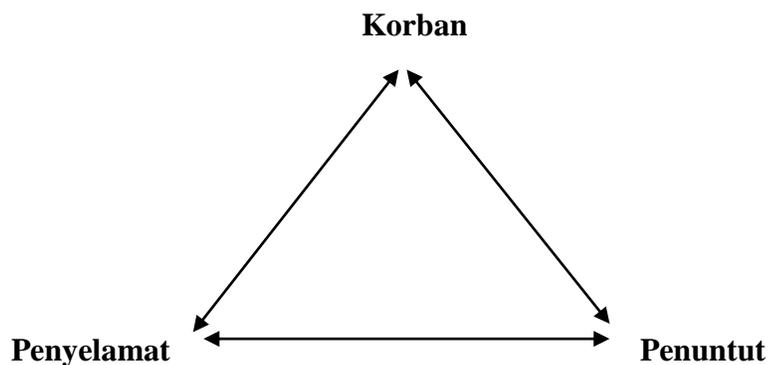
pernyataan untuk merawat atau memperhatikan, seperti “istirahatlah sebentar” atau “makanlah lebih dahulu sebelum berangkat”. Fungsi EOT kritical adalah untuk meyalurkan aturan dan perlindungan kehidupan, seperti “lihatlah akibat dari perilakumu” atau “tinggalah dirumah untuk beberapa hari”.

- b) Ego Orang Dewasa (EOD), berfungsi seperti halnya computer dalam menerima dan memproses informasi dari orangtua, anak, dan lingkungan. Ia bertugas membuat keputusan yang paling baik. Orang dewasa adalah bagian pribadi yang logis dan realistis, seperti “saya telah membuat janji pagi ini”; “Saya sebaiknya datang tepat waktu”; “saya harus belajar keras agar dapat lulus ujian dengan memuaskan”.
- c) Ego Anak-anak (EA), dipilah menjadi dua bentuk, yakni: anak yang dapat menyesuaikan diri (*adapted child*), dan anak yang bebas (*free child atau natural child*). Bentuk pertama merefleksikan ego yang dapat menyesuaikan diri dengan aturan dan keinginan EOT di dalam diri sendiri dan orang lain. Ia patuh dan mudah untuk menjalin hubungan, seperti “saya melaksanakan apa yang bapak inginkan karena saya adalah anak yang baik”. Bentuk kedua (anak yang bebas) memperlihatkan reaksi lebih spontan. Ia mewakili ego yang periang dan selalu ingin tahu. Ia berusaha memenuhi kebutuhannya tanpa memperhatikan orang lain, seperti: “ayolah, kita bersenang-senang”

Dalam mengembangkan model terapi, tampaknya Berne diilhami oleh pendapat dari Freud. Ini juga ditegaskan oleh Huffman, Williams, Vernoy, 1991; dan Hall, 1983, bahwa teori psikodinamik memberikan landasan bagi AT sebagaimana dapat diperhatikan, tiga ego Berne tersebut tampak sama dengan pandangan Freud tentang struktur kepribadian individu yang terdiri dari Id; Ego; dan Super Ego. Dalam hal ini, EOT berhubungan dengan Super ego dan ED berhubungan dengan Ego, serta EA berhubungan dengan Id.

Dalam proses terapi, pemimpin dan anggota perlu mengetahui ego yang mana yang digunakan oleh anggota ketika ia berinteraksi dengan anggota lain. Misalnya, seorang anggota yang sedang memerankan EOT akan lebih kritis dan suportif dibanding anggota lain yang memerankan EA. Demikian pula, jika anggota menggunakan ego secara eksklusif, seperti OD, maka ia cenderung kaku dan kurang dapat berpikir dan bertindak secara fleksibel dibanding individu yang menggunakan semua (tiga) ego secara adaptif.

Game didefinisikan oleh Berne (1966) sebagai “serangkaian transaksi komplementar yang terus-menerus terselubung untuk mencapai maksud tertentu”. Individu menggunakan game untuk memperoleh “*pay off negative*” (misalnya, racket). Orang memainkan game dalam tiga posisi yang berbeda, yakni: (a) sebagai korban atau pihak yang disalahkan (*victim*); (b) sebagai pembuat masalah (*persecutor*); dan (c) sebagai penyelamat atau pahlawan (*rescuer*). Karpman (1968) menggambarkan peralihan peran tersebut dalam bentuk segitiga drama yang kemudian dikenal sebagai segitiga Karpman, sebagaimana tampak dalam gambar 02.



Gambar 03: Segitiga Drama Karpman

Gladding (1995) juga mengatakan bahwa AT didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu menstruktur waktu mereka untuk memperoleh “Stroke” (pengakuan verbal atau non-verbal) dengan cara menarik diri, ritual, bermain game, bekerja, dan persahabatan. Selama kehidupannya, orang berangsur-angsur mengembangkan scenario kehidupan atau pola-pola kebiasaan perilaku. Menurut Berne (1966) menjelaskan bahwa ada empat posisi hidup di bawah ini yang dipegang oleh partisipan, yaitu:

- Saya OK - Anda OK
- Saya OK - Anda tidak OK
- Saya tidak OK - Anda OK
- Saya tidak OK - Anda tidak OK

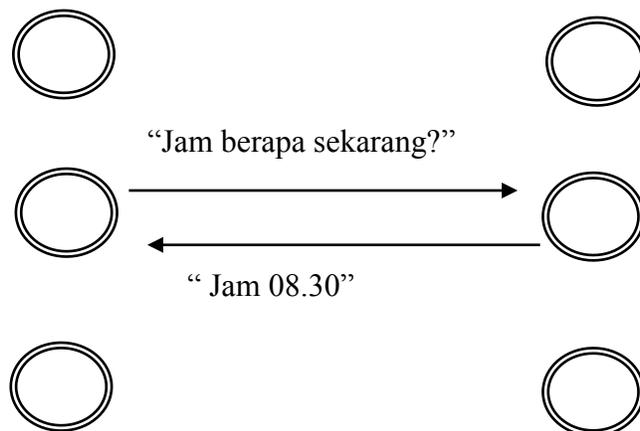
Posisi hidup yang *pertama*, merefleksikan adanya penerimaan diri sendiri dan penerimaan orang lain. Posisi hidup *kedua*, merefleksikan orang-orang paranoid dan mereka yang selalu curiga dan orang-orang depresi memegang posisi hidup yang *ketiga*. Posisi hidup *keempat*, cocok untuk

menggambarkan orang-orang *schizophrenics* dan mereka yang menolak diri sendiri dan orang lain (Goldenberg, 1983).

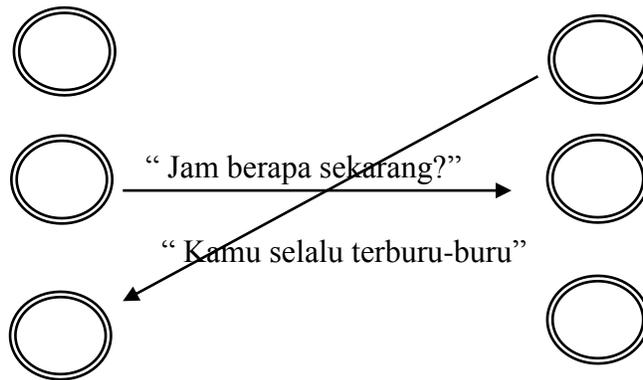
Menurut Gladding (1995), banyak orang pada awalnya membangun scenario kehidupan mereka sebagai anak dalam posisi: *I'm Not OK – You are OK* (tak berdaya), tetapi kemudian mengubahnya ke dalam script dewasa dalam posisi: *I'm OK – You are OK* (ditandai oleh adanya kepercayaan dan keterbukaan). Opsi lain yang bias dipilih oleh individu adalah: *I'm OK – You are Not OK* (proyeksi kesalahan pada orang lain) dan *I'm Not OK – You are Not OK* (putus asa dan menyalahkan diri sendiri).

Sedangkan skenario scripts (Gladding, 1995) menjelaskan bahwa ada tiga bentuk transaksi, yakni: komplementer, silang, dan terselubung. Transaksi komplementer adalah suatu transaksi yang jelas tidak menyembunyikan suatu maksud. Transaksi silang terjadi jika respon yang diberikan berasal dari suatu ego yang tidak tepat atau tidak diharapkan. Transaksi terselubung terjadi jika suatu pesan tampaknya dikirimkan pada level ego tetapi sebenarnya ia ditranmisikan pada level ego yang lain. Di bawah ini digambarkan dari ketiga bentuk transaksi tersebut, yaitu sebagai berikut:

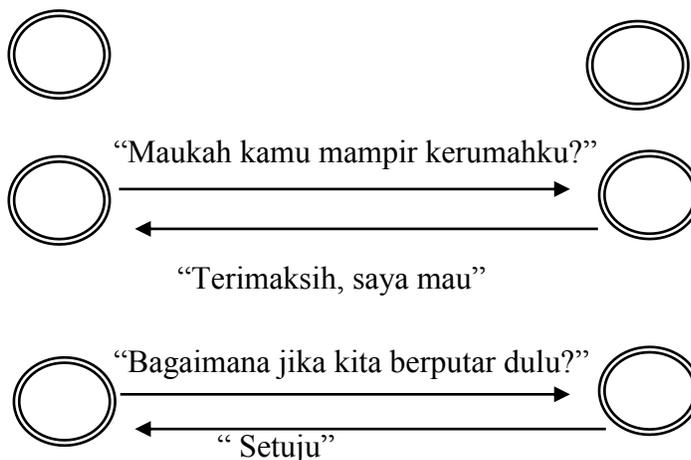
a). Transaksi Komplementer (dua orang beroperasi dari ego yang sama)



b). Transaksi Silang (antara ego yang tidak tepat)



c). Transaksi Terselubung (dua ego beroperasi secara simultan: yang satu menyamarkan yang lain)



Gambar 04: Bentuk Transaksi dari Tiga Ego

2. Implementasi Teori AT

Tujuan terapi kelompok AT menurut Berne adalah untuk membantu anggota kelompok memerangi masa lampau pada saat sekarang dalam rangka menjamin masa depan yang lebih baik (Gladding, 1995). Dalam konteks ini, masa lampau disajikan melalui EA dan EOT, sedangkan masa sekarang diwujudkan dalam bentuk ED. Agar setiap partisipan dapat berfungsi secara produktif maka mereka harus dapat menjaga tiga ego tersebut untuk berhubungan secara tepat. Dalam hal ini, ED perlu dibuat paling dominan dalam memutuskan ego yang mana yang akan ditampilkan.

Proses kelompok juga diarahkan untuk membantu anggota belajar tentang diri mereka sendiri dengan cara melakukan analisis struktur, transaksi, game, dan skenario. Pengetahuan yang mereka peroleh dari proses ini akan memungkinkan mereka untuk berpikir, merasa, dan bertindak lebih baik. Mereka dapat membebaskan diri dari pesan-pesan orang tua dan skenario awal yang merusak diri yang mereka buat ketika mereka masih anak-anak, mengadopsi suatu posisi hidup “I’m OK - You are OK”, dan dapat mengarahkan dirinya dalam cara yang positif.

Dalam kelompok AT, peran pimpinan sangat sentral karena kelompok AT adalah kelompok yang berpusat pada pimpinan, dan transaksi antara pemimpin-anggota dalam primer. Sedangkan transaksi antar anggota adalah sekunder (Gladding, 1995). Peran pemimpin diekspresikan dalam dua fungsi, yakni: (a) sebagai seorang pendengar, pengamat, dan analisis; dan (b) sebagai seorang fasilitator dalam proses kelompok.

Berdasarkan revidi dari beberapa literatur (Corsini, 1977; George dan Cristiani, 1981; Thompson dan Rudolph, 1983; Corey and Corey, 1988) dapat dirangkumkan bahwa pemimpin kelompok AT harus dapat memahami diri mereka sendiri dalam perspektif AT dan mengadopsi posisi hidup “ I’m OK”, sebab ia harus memainkan peran seorang guru yang harus memiliki pemahaman yang mencakupi tentang bagaimana konsep AT mereka terapkan dalam kehidupan mereka sendiri. Disamping itu, mereka juga harus mampu mengembangkan *rapport* dengan semua anggota dan membantu mereka untuk berubah.

Secara lebih operasional, Gladding (1995) mendeskripsikan empat peran khusus pemimpin agar ia dapat mengarahkan kelompok AT dengan efektif, yaitu sebagai berikut:

- a) *Perlindungan*. Fungsi ini menunjuk pada peran pemimpin untuk menjaga atau menyelamatkan anggota dari ancaman fisik dan psikologis.
- b) *Permissi*. Fungsi kedua ini menunjuk pada tanggungjawab pemimpin untuk memberikan pengarahan pada anggota agar mereka melakukan tindakan untuk melawan perintah orang tua mereka (injungsi adalah suatu perintah orang tua yang mengharuskan anak untuk mengadopsi suatu peran tertentu, seperti: “lakukan apa yang kamu katakan”).
- c) *Potensi*. Fungsi ini menunjuk pada penggunaan teknik-teknik konseling yang tepat dalam situasi khusus, misalnya: membuat kontrak perubahan atau mendengarkan dengan aktif.

- d) *Operasi*. Fungsi ini menunjuk pada penggunaan teknik-teknik khusus AT oleh pemimpin, seperti: introgasi, spesifikasi, konfrontasi, eksplanasi, ilustrasi, konfirmasi, interpretasi, dan kristalisasi. Sebagai contoh, pemimpin kelompok mengkonfrontasikan anggota tentang ketidak konsistenan antara ucapan dan perilakunya.

Kelompok AT dilakukan berdasarkan kontrak terapeutik yang dirumuskan dan disetujui oleh pemimpin dan anggota kelompok. Kontrak ini berisikan pernyataan-pernyataan yang khusus, konkret, dan dapat diukur tentang apa yang ingin dicapai oleh anggota, bagaimana mencapainya, dan kapan mereka melakukannya. Singkatnya, kontrak berisikan hal-hal penting yang berkaitan dengan aktivitas kelompok. Goldenberg (1983) mengemukakan bahwa kerja kelompok AT selalu diawali oleh kontrak antara terapis dan klien berkenaan dengan tujuan (perubahan) yang ingin dicapai, misalnya: "saya ingin membuang sakit kepala saya". Suatu kontrak akan memberikan suatu rencana kerja dan criteria keberhasilan yang konkret (dapat diukur).

Menurut Gladding (1995), kontrak pada umumnya memiliki empat komponen utama, yaitu sebagai berikut:

- a) *Mutual assent* – penetapan tujuan khusus dari perspektif orang dewasa dan menggabungkannya dengan kedewasaan terapis sebagai suatu sekutu;
- b) *Competency* – persetujuan tentang apa yang dapat diharapkan secara realistis;
- c) *Legal object* – suatu tujuan;
- d) *Consideration* – suatu fee atau biaya pelayanan.

Berdasarkan beberapa bentuk kelompok AT, dalam praktek kelompok AT dikenal adanya kontrak klasik dan kontrak keputusan ulang (Gladding, 1995). Kontrak klasik dilaksanakan dengan suatu penekanan pada satu atau lebih hal berikut: analisis structural, analisis transaksional, analisis game, dan analisis scenario kehidupan. Untuk mencapai suatu penanganan yang lengkap ke-empat hal tersebut harus dipenuhi, yakni:

- a) Dalam analisis structural, semua anggota kelompok menjadi lebih sadar tentang ego mereka dan bagaimana ego tersebut berfungsi.
- b) Analisis transaksional berisikan kegiatan mendiagnosa interaksi diantara anggota kelompok untuk menentukan apakah interaksi yang muncul mewakili transaksi komplementer, silang, atau terselubung.

- c) Analisis game berisikan suatu pemeriksaan pola-pola perilaku yang berulang kali atau destruktif dan bermacam transaksi analisis ego yang terlibat, karena game menghambat keakraban, maka game tersebut harus dieliminasi.
- d) Analisis scenario menunjuk pada pemeriksaan rencana kehidupan sebagaimana tampak dalam transaksi dan game. Scenario tersebut dibangun secara tidak sadar ketika individu masih anak-anak.

Langkah selanjutnya dari proses ini adalah anggota kelompok mengeksplorasi sumber-sumber yang dapat membimbing mereka untuk membuat suatu keputusan hidup tertentu. Dalam hal ini tanggungjawab ditekankan sebagai suatu kekuatan untuk berubah, dan ketidak-berdayaan yang diekspresikan melalui kata-kata “tidak dapat”, “barangkali”, dan atau “coba” tidak diterima. Jika anggota membuat keputusan ulang dan membuat suatu perubahan dengan cara mengalami kembali adegan peristiwa masa lampau, anggota kelompok yang lain perlu memberi penguatan dan dorongan untuk melanjutkan. Pemimpin kelompok membantu anggota untuk memusatkan perhatian pada bagaimana mereka akan mengarahkan dirinya dalam cara-cara baru di luar kelompok dan mengembangkan suatu system dukungan yang dibutuhkan untuk melanjutkan perubahan yang telah mereka buat.

3. Evaluasi tentang Kelebihan dan Keterbatasan Kelompok AT

Meskipun kelompok AT memiliki potensi yang besar untuk membantu individu maupun kelompok menangani masalah mereka, bagaimanapun kelompok ini juga memiliki kelebihan dan keterbatasan (Gladding, 1995), yaitu sebagai berikut:

3.1. Kelebihan dari Kelompok AT

- a) Pendekatan AT terletak dari klaritas (kejelasan) kognitif dan bahasa yang digunakan untuk menjelaskan konsep-konsepnya. Kelompok membantu anggota untuk memahami bagaimana mereka berfungsi secara interpersonal dan intrapersonal dan bagaimana mereka akhirnya bias membuat keputusan tentang hidupnya. Klaritas konsep AT juga bermanfaat untuk membantu anggota membuat perubahan. AT menekankan pada pemahaman intelektual sebagai landasan awal untuk melakukan sesuatu yang berbeda.
- b) Pendekatan ini terletak pada kesederhanaannya. AT dapat segera dipahami dan digunakan dalam bentuknya yang sangat elementer dan dalam waktu yang singkat. Kemudahannya

untuk digunakan dengan segera ini membuat AT menjadi populer dikalangan para pemimpin kelompok yang menginginkan anggotanya mencapai suatu pemahaman intelektual dengan segera.

- c) Individu dapat dengan cepat berubah menjadi lebih baik. Anggota kelompok yang membuat kemajuan dan mencapai tujuan dapat memperkuat anggota kelompok yang lain untuk melakukan hal yang sama. Dinamika ini, meskipun tidak secara khusus ditekankan terjadi secara samar dan kasat mata. Dinamika ini juga membantu anggota kelompok mencapai hasil-hasil yang tak mungkin bias dicapai melalui bentuk perlakuan individual.
- d) Pendekatan ini dapat digunakan untuk adegan konseling maupun pendidikan serta dapat dikomomendasikan secara efektif dengan pendekatan lain yang lebih berorientasi pada tindakan, misalnya Gestalt, untuk memperoleh suatu perubahan yang dinamis. Kombinasi seperti ini membantu anggota kelompok untuk membuat kontrak dan pikiran dalam bentuk yang dapat dicapainya.

3.2. Keterbatasan dari Kelompok AT

- a) AT membuat suatu interprestasi yang terbatas (restruktif) tentang kompleksitas sifat manusia dengan cara mengelompokkannya ke dalam sejumlah game yang terbatas: ego dan scenario. Pada kenyataannya manusia lebih kompleks dari yang digambarkan oleh AT, dan anggota kelompok mungkin menemukan dirinya secara terbatas dalam menangani situasi yang kompleks karena kurangnya konsep AT untuk menggambarkan apa yang terjadi. Juga terdapat kesulitan berkenaan dengan penggunaan bahasa AT secara seragam dan benar.
- b) Kelompok AT terlalu menekankan pada pemahaman kognitif. Focus pada aspek kognitif ini akan menjadi lebih kompkes karena beberapa pimimpin AT menggunakan struktur dan kosa kata analisis transaksional untuk tujuan menghindari kontak langsung dengan para klien atau reaksi mereka. Prilaku ini jelas menyimpang dari konsep AT, dan dapat mengurangi dampak AT pada partisipan. Jika kelompok terbenam (menjadi asyik) dalam analisis interaksi dan ekspresi emosi, maka ia akan menjadi suatu adegan latihan intelektual belaka.

- c) Pendekatan kelompok AT mengabaikan (tidak menekankan) proses kelompok, lebih berpusat pada hubungan pemimpin-anggota, dan tidak secara efektif menggunakan dinamika kelompok, seperti: belajar interpersonal, kekohesifan. Dan universalitas.
- d) Kelompok AT adalah bahwa ia kurang memiliki bukti empirik untuk mendukung keefektifannya.

4.7. Konseling Kelompok Behavioral

Kelompok behavioral lebih merupakan serangkaian metode kelompok alih-alih suatu sistem yang terpadu (Vander Kolk, 1985: 112). Semua kelompok yang berorientasi behavioral dan terapi realitas memusatkan pada keterkaitan individu dengan diri mereka sendiri dan orang lain dalam cara yang dinamis, teramati, dan lebih produktif. Tiga teori utama behavioral biasanya dikombinasikan ketika pemimpin kelompok, yaitu: *response learning (classical conditioning)*, *operant learning (Skinnerian conditioning)*, dan *imitation learning (social modeling)*. Para behavioris umumnya memfokuskan pada apa yang dapat diamati di dalam kelompok dan pada tindakan-tindakan yang mungkin dimodifikasi atau dihilangkan. Mereka cenderung menekankan untuk mengajar anggota kelompok dalam mempertinggi keterampilan diri sendiri, berupa perilaku mengarahkan diri (*self-direction*) dan gaya hidup yang dikelola sendiri (*self-managed live style*) (Rochman Natawidjaja, 1987 dalam Mamat Supriatna, 2004: 179).

Suatu variasi pada kerja kelompok behavioral dan kekhasan pendekatan terapi realitas, adalah “suatu dasar fenomenologis dan inti eksistensial” (Gladding, 1992: 154). Terapi realitas dalam adegan kelompok menantang klien untuk menguji produktivitas perilaku mereka dan perubahannya, ketika perlu melalui perencanaan dan pencapaian keberhasilan mereka. Seperti terapi behavioral, analisis transaksional, dan terapi rasional-emosional. Terapi realitas adalah sesuatu model yang aktif, direktif, dan didaktik. Penekanannya pada perilaku sekarang bukan pada sikap, wawasan, sesuatu yang lalu atau motivasi ketidak-sadaran (Corey, 1985: 399). Di bawah ini akan dijelaskan secara komprehensif tentang: (1) premis-premis utama terapi kelompok behavioral, (2) praktek behaviorisme dalam kelompok, (3) peran pemimpin kelompok behavioral, (4) hasil yang diinginkan dari kelompok behavioral, (5) evaluasi kelompok behavioral, yaitu sebagai berikut:

1. Premis-premis Utama Terapi Kelompok Behavioral

Teori behaviorial memiliki rentangan sejarah yang panjang dan bervariasi pada awal abad 20-an. John B. Watson dipercaya sebagai pendukung utama “*respondent conditioning*” yang dimulai pada tahun 1900-an. Ia berpandangan sama dengan Ivan Pavlov yang mempercayai bahwa semua respon manusia dipelajari melalui asosiasi. B.F. Skinner (1953) menanggapi pengkondisian responden yang pasif dan menekankan kebutuhan organisme untuk aktif terhadap lingkungan di dalam tatanan belajar. Model “*operant conditioning*”-nya berkembang dan diterapkan pada analisis perilaku, yang menekankan bahwa perilaku merupakan fungsi dari konsekuensinya. Albert Bandura (1969) lebih jauh menguraikan bahwa setiap belajar diperoleh melalui percontohan social (*social modeling*), seperti meniru pengamatan (*imitation of observation*).

Karena tidak ada teori yang utuh yang melandasi praktek kelompok (Rochman Natawidjaja, 1987 dalam Mamat Supriatna, 2004: 180), para behavioris memandang sungguh-sungguh kombinasi pendapat dan prosedur semenjak tahun 1950-an dengan menamakan kumpulannya sebagai *behavior therapy*. Mereka menganggap diri mereka sendiri behavioris yang menekankan belajar dan modifikasi perilaku sebagai perlawanan terhadap perlakuan (*treatment*) yang berdasarkan gejala-gejala. Mereka menyadari bahwa banyak perilaku yang berhubungan dengan sesuatu yang lainnya. Untuk memutuskan mata rantai respon-respon yang menyimpang, pimpinan harus menentukan asosiasi dan membuat intervensi yang tepat.

Behaviorisme mencakup pula apa yang dinamakan radical behaviorist, seperti B.F. Skinner, yang menjauhi konsep-konsep mentalistik dan memusatkan pikiran semata-mata pada tindakan-tindakan yang tampak. Termasuk juga cognitive behaviorist, seperti David Meichenbaum (1977) dan Aaron Beck (1976) yang percaya bahwa permainan pikiran merupakan bagian utama dalam menentukan tindakan dan pemikiran merupakan perilaku behaviorisme menjadi populer dalam konseling dan pelatihan manusiawi serta terkadang dalam kelompok pada tahun 1960-an. Bagi pendekatan behaviorial bahwa perilaku, kognisi, dan perasaan bermasalah terbentuk karena dipelajari, oleh karenanya dapat diubah melalui proses belajar juga. Perilaku yang dikatakan masalah adalah masalah itu sendiri bukan semata-mata gejala dari masalah (Rocham Natawidjaja, 1987 dalam Mamat Supriatna, 2004: 181).

Secara umum, behaviorist di dalam dan di luar adegan kelompok menekankan pada proses, pengalaman disini dan kini (*here and now*), belajar, perubahan tindakan-tindakan yang menyimpang, pembatasan tujuan-tujuan yang spesifik, dan teknik-teknik yang ditunjang secara ilmiah (Rimm & Cunningham, 1985). Sebagai suatu kelompok, praktisi memberikan bermacam-macam prosedur konkret dan pragmatis yang disesuaikan dengan kebutuhan bermacam-macam fakta individu dan diverifikasi secara empirik. Teknik-teknik yang lazim dipergunakan seperti penguatan positif (*positive reinforcement*), penghilangan (*extinction*), desensitisasi, dan modeling. Teknik-teknik tersebut digunakan secara sistimatis, dan banyak perencanaan dalam menggambarkan prosedur-prosedur yang lebih efektif untuk klien. Secara sederhana behaviorisme dapat didefinisikan sebagai proses belajar, yang di dalam proses tersebut konselor menggunakan prosedur sistimatis untuk membantu klien menyempurnakan suatu perubahan khusus dalam perilaku.

Dalam kelompok, secara praktis hampir semua materi konseptual dan teoritikel yang berasal dari teori behavior dan dintegrasikan ke dalam wilayah terapi behavior yang saling berhubungan erat. Kelompok-kelompok behavioral, baik interpersonal atau transaksional, bergantung pada maksud pimpinan dan anggota. Kelompok interpersonal sangat bersifat mendidik dan meliputi tujuan-tujuan khusus yang biasanya terpusat pada “*self-improvement*” (perbaikan-diri), seperti keterampilan hidup sehari-hari dan keterampilan studi. Kelompok transaksional lebih heterogen dan terfokus pada keluasan, tujuan yang spesifik. Sebagai contoh, kelompok transaksional memusatkan pada ketepatan menyajikan bermacam-macam keterampilan social dalam interaksi lintas budaya. Focus mereka pada masing-masing pribadi dalam kelompok sama baiknya dengan kelompok itu sendiri.

2. Praktek Behaviorisme dalam Kelompok

Kelompok behavioral dapat berfungsi dalam berbagai cara Rose (1977, 1983), Hollander & Kazaoka (1988) mengungkapkan tujuh tahapan spesifik dan prinsip-prinsip yang secara universal digunakan untuk kelompok behavioral, yaitu sebagai berikut:

- a) *Tahap pertama*, pembentukan kelompok (*forming the group*). Pembentukan kelompok terdiri dari perincian organisasional yang harus ditunjukkan sebelum kelompok

dimulai. Rincian kegiatan meliputi tujuan kelompok, anggotanya, dan frekuensi serta lamanya pertemuan. Hollander dan Kazaoka (1988) mempertimbangkan factor homogen dan heterogen dari masalah yang lebih krusial. Klien dengan target perilaku yang berbeda membutuhkan kelengkapan pendekatan-pendekatan yang berbeda pula.

- b) *Tahap kedua*, meliputi membangun atraksi dan identitas kelompok awal. Pemimpin berperan utama dalam proses ini melalui pemanduan wawancara individu pada pra-kelompok; dalam proses ini para anggota mampu untuk mengeksplorasi tujuan mereka lebih mendalam. Wawancara juga menekankan keterkaitan anggota kelompok dengan masing-masing yang lain.
- c) *Tahap ketiga*, dapat digambarkan sebagai membangun keterbukaan dan pertukaran di dalam kelompok. Pemimpin mendorong perilaku dengan membiarkan anggota kelompok mengetahui apa yang diharapkan, melalui perkenalan sub-group kepada yang lain, dan melalui modeling yang ditanyakan anggota kelompok untuk dilakukan. Sebagai contoh, jika tujuan kelompok terfokus pada meningkatkan suatu kemampuan berbicara dalam masyarakat, pemimpin dapat berbicara dengan bebas dalam kelompok sebelum anggota yang lain berbicara, demikian juga sebaliknya.
- d) *Tahap keempat*, membangun suatu kerangka-kerja behavioral untuk seluruh peserta; yang sebenarnya merupakan permulaan tahapan kerja di dalam kelompok. Pada saat ini, pemimpin kelompok mengantarkan anggota mereka kepada kerangka rujukan behavioral, yang akan langsung mengontrol tingkah laku anggota kelompok. Model ini pada dasarnya menyatakan bahwa “perilaku adalah fungsi yang dihubungkan dengan peristiwa-peristiwa berkonsekuensi dan yang mendahuluinya” (Hollander & Kazaoka, 1988: 287). Oleh karena itu, semua perilaku terarahkan, meskipun beberapa perilaku tidak produktif. Anggota suatu kelompok yang mempelajari model A-R-C (*Antecedent – Response – Consequence*), mereka lebih mampu mengakses tindakan mereka dan memantaunya, khususnya dalam menghargai tanda-tanda pra-perilaku dan ganjaran-ganjaran akhir perilaku. Mereka dapat melaporkan perubahan yang mereka buat di dalam dan di luar kelompok secara lebih akurat. Dalam esensinya, cara berpikir ini memberikan kelompok dan anggotanya suatu alat yang dapat digunakan untuk mengevaluasi perilaku spesifik yang diupayakan (Corey, 1990). Berhubungan dengan tahapan ini, adalah penciptaan harapan-harapan positif bagi anggota kelompok.

Individu yang mengharapkan berhasil, lebih mungkin untuk mencapai tujuan-tujuan mereka. Hollander & Kazaoka (1988) memasukkan pembentukan harapan positif sebagai tahapan tersendiri, tetapi disini dipertimbangkan sebagai sub-tahap pada tahap keempat.

- e) *Tahap kelima*, membangun dan mengimplementasikan suatu model untuk perubahan. Pada bagian ini anggota kelompok menjadi lebih spesifik atas upaya-upaya yang mereka lakukan. Mereka mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku mereka yang ditargetkan untuk berubah, memelihara landasan tentang bagaimana mereka selanjutnya, mengimplementasikan teknik-teknik perubahan yang penting, dan mengukur tingkat kesuksesan mereka. Sebagaimana yang disoroti di awal, teknik-teknik intervensi dapat digunakan banyak bentuk.
- f) *Tahap keenam*, adalah generalisasi dan transferensi perlakuan kepada lingkungan alamiah, sebagai ciri-ciri mulai mengakhiri kelompok. Generalisasi melibatkan penampilan perilaku di lingkungan luar tempat mereka belajar yang asli, seperti di rumah atau di lingkungan kerja. Itu menunjukkan bahwa pemindahan pada adegan lain dapat terjadi. Apabila perilaku generalisasi dan pemindahan kepada adegan yang lain tidak terjadi perubahan, maka pimpinan kelompok yang terampil harus menjamin proses pelaksanaannya. Mereka menggunakan sejumlah prosedur yang meliputi pemberian tugas rumah, latihan-latihan dengan orang lain yang berarti (teman sebaya atau sejawat) dalam lingkungan individu untuk menyediakan penguat perilaku mereka, dan konsultasi dengan anggota kelompok tentang fakta masalah mereka yang memungkinkan perubahan perilaku dilakukan (Corey, 1990; Rose, 1983).
- g) *Tahap ketujuh*, dalam kelompok-kelompok perilaku adalah memelihara perubahan perilaku dan menghilangkan kebutuhan atas dukungan kelompok. Pemeliharaan didefinisikan sebagai kehidupan yang lebih konsisten dalam melakukan suatu tindakan yang diinginkan, tanpa mengandalkan kelompok atau pimpinan untuk mendukung. Dalam tahap ini, ditekankan penempatan pada peningkatan “*self-control*” (pengawasan-diri) dan “*self-management*” (mengelola diri sendiri) anggota kelompok.

Sedangkan menurut Corey, 1990 dan Hansen, 1980 ada beberapa teknik kelompok yang lebih penting digunakan, yaitu: meliputi delapan teknik dalam kelompok behavioral, yakni: (a) reinforcement, (b) extinction, (c) contingency contracts, (d) shaping, (e) modeling, (f) behavioral

rehearsal, (g) coaching, (h) cognitive restructuring, dan (i) the buddy system. Di bawah ini dijelaskan secara lebih komprehensif, yaitu sebagai berikut:

- a) *Reinforcement* adalah kunci kelompok behavioral. Dalam kelompok anggota memperkuat masing-masing yang lain untuk bertukar perilaku spesifik. Biasanya, reinforcement adalah positif dan menggunakan persetujuan dan pujian verbal dan nonverbal. Dalam beberapa kasus, reinforcement dapat negatif, meliputi penghapusan sesuatu dari kelompok, seperti dalam bentuk kecaman. Dalam kasus lain, peluang suatu respons ditingkatkan melalui reinforcement. Salah satu tujuan dalam perilaku kelompok adalah mengajarkan individu anggota kelompok untuk memperkuat secara positif masing-masing yang lain dan untuk mengajarkan bagaimana memperkuat diri mereka sendiri. Sebagai contoh, Agus dapat mengatakan kepada Roni: “Saya menyukai cara kamu berbicara bagi dirimu sendiri dalam kelompok hari ini. Saya kagum bagaimana dapat menghargai dirimu sendiri dengan perilaku serupa itu?”.
- b) *Extinction* adalah proses menurunkan nilai perilaku yang terjadi karena meninggalkan reinforcers yang mempertahankannya. Akhirnya perilaku yang ditargetkan akan berhenti semuanya. Teknik ini biasanya digunakan dalam kombinasi dengan metode behavioral lain supaya anggota kelompok memiliki perilaku pengganti yang dihilangkan. Extinction dapat digunakan ketika anggota kelompok berbicara tentang materi yang tidak relevan. Dalam kasus seperti itu, pemimpin kelompok akan mengabaikan perilaku dan mempersilahkan anggota kelompok lain untuk mengabaikannya juga. Hanya ketika anggota kelompok memfokuskan pada materi relevan, maka dia akan menerima perhatian kelompok dan pimpinannya (Hansen et al., 1980).
- c) *Contingency contract*, “serangan ke luar perilaku yang dilakukan, diubah atau dihentikan; ganjaran dihubungkan dengan pencapaian tujuan; dan kondisi-kondisi di bawah ganjaran yang diterima” (Corey, 1990). Hampir selalu kontrak-kontrak kemungkinan digunakan dalam kelompok anak-anak alih-alih dengan orang dewasa, karena banyak orang dewasa menemukan sesuatu yang menyakitkan mereka. Biasanya kontrak kontingensi (kemungkinan) ditulis terbuka sebagai dokumen formal-semu.
- d) *Shaping*, melibatkan pengajaran perilaku “melalui penafsiran berturut-turut dan pertautan” (Hansen, 1980: 304). Proses langkah ini umumnya mengizinkan anggota untuk mempelajari perilaku baru dalam waktu yang banyak, dan bagian-bagian perilaku

dipraktekkan hingga sempurna. Sebelum membuat pembentukan (*shaping*) dalam kelompok, pemimpin kelompok perlu menyadari rangkaian respon khusus yang ingin mereka tetapkan, antara lain apa mengikuti apa, dan bagaimana, sebagai upaya mengetahui proses pertautan (*chaining*). Pengimplementasian suatu prosedur dengan perencanaan yang teliti, biasanya berperan penting untuk memperbaharui dan memperbaiki perilaku.

- e) *Modeling*, adalah belajar melalui pengamatan terhadap orang lain (Bandura, 1965: 1977). Pemimpin kelompok behavioral selalu menjadi model perilaku yang tepat bagi anggota mereka. Demikian juga, anggota kelompok kadang-kadang bertindak sebagai model bagi yang lain dalam kelompok. Modeling merupakan alat yang sangat kuat dalam adegan kelompok ketika anggota kelompok yang menyerupai modeling. Sebagai contoh, dalam kelompok anak pemalu, partisipan dapat meniru suatu perilaku yang tegas, ketika ia memandang anak yang lain bertindak dalam kelompok menyerupai suatu gaya (Meichenbaum, 1977). Umpan-balik melalui videotape selalu dapat digunakan dalam proses modeling, yang selanjutnya partisipan kelompok mampu melihat orang lain seperti diri mereka sendiri yang menarik hati dalam perilaku yang diinginkan.
- f) *Behavioral rehearsal*, terdiri dari latihan atau mempraktekkan perilaku yang diinginkan sampai pada bentuk yang dikehendaki oleh seseorang. Proses ini terdiri dari bentuk pengaturan perilaku dengan memperoleh umpan-balik korektif. Teknik ini seringkali digunakan setelah seseorang melihat model memerankan perilaku yang diinginkan. Dalam suatu kasus, khususnya dengan perilaku kompleks, seseorang yang hendak memperoleh perilaku akan melakukan apa yang dia lihat dalam kehadiran ketua dan anggota kelompok yang lain. Seseorang akan menerima umpan-balik dan sasaran langsung atas apa yang dilakukan dan dimodifikasi. Adegan kelompok ideal sebagai suatu prosedur, karena ia memberikan keamanan bagi praktisi dan percobaan perubahan.
- g) *Coaching*, adalah proses menetapkan anggota kelompok dengan prinsip-prinsip umum bagi penampilan perilaku yang diinginkan (Corey, 1990). Pelatihan (*coaching*) bekerja lebih baik ketika pelatih duduk disamping anggota kelompok yang berlatih. Jika anggota lupa atas apa yang dilakukan berikutnya atau menanyakan mengapa dia melakukannya, pelatih dapat turun tangan. Coaching yang berlebihan akan dikurangi, sebagai suatu proses mengetahui yang “hilang”.

- h) *Cognitive restructuring*, adalah proses mengajarkan anggota kelompok untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah perusakan-diri atau pikiran irasional yang secara negatif mempengaruhi perilaku mereka. Proses ini disempurnakan oleh anggota kelompok melalui menyuarakan ucapan-diri mereka sebelum yang lain, dan perubahan itu diperlukan tatkala dari negatif ke netral atau positif. Hal ini mirip dengan pendapat Ellis (1962) dan Beck (1976) yang mengusulkan bahwa dalam mengupayakan perubahan itu melalui jalan berpikir. Suatu metode yang terbaik untuk implementasi proses ini disebut oleh Meichenbaum (1977) sebagai pelatihan intruksi-diri (*self-instructional training*). Dalam prosedur ini, anggota kelompok dilatih untuk menyadari pemikiran yang menyimpang. Selanjutnya, pemimpin kelompok menyediakan model perilaku yang diungkapkan dengan kata-kata alasan di balik strategi. Akhirnya, anggota kelompok menampilkan perilaku yang dirancang dengan menceritakan ulang penalaran dibelakang tindakan, dan kemudian tingkah laku dipandu sesuai dengan pesan yang diberikan.
- i) *The buddy system (sistem teman baik)*, adalah anggota yang berpasangan dalam tim dyadic untuk saling memperkuat atau menyokong masing-masing anggota lain (Hollander & Kazaoka, 1988). Tipe ini mempelajari peningkatan proses perubahan bagi masing-masing dyadic dan seluruh kelompok.

3. Peran Pemimpin Kelompok Behavioral

Pemimpin kelompok behavioral memiliki sebuah tanggungjawab kepemimpinan. Corey (1990) mengemukakan lima fungsi pokok pemimpin kelompok behavioral adalah sebagai berikut: (a) penyaringan anggota kelompok, (b) mengajar mereka tentang proses kelompok, (c) menilai kemajuan mereka dalam kelompok, (d) menentukan keefektifan teknik-teknik kerja dalam kelompok, dan (e) memperkuat anggota mencapai tujuan khusus. Vander kolk (1985) tidak menyetujui konsep pemimpin kelompok behavioral sebagai orang yang merencanakan secara sistimatis untuk mengenal masalah-masalah dalam hubungan behavioral dan kerja dengan anggota kelompok untuk mencapai objektivitas mereka melalui pekerjaan strategi yang tepat. Bagi Vander Kolk, “*strategi utama adalah instruksi, umpan-balik, percontohan, pengulangan perilaku, penguatan social, dan penandaan-pekerjaan rumah.*”

Secara keseluruhan pemimpin kelompok behavioral adalah seorang pengamat-peranserta (Hansen, 1980; Rose, 1983). Pemimpin lebih banyak aktif dan langsung pada awal kelompok, tetapi lebih mendelegasikan tanggungjawab kepada anggota kelompok pada sesi selanjutnya (Axelrod, 1977). Pemimpin menggunakan banyak teknik dan instrument yang memungkinkan, termasuk video, dalam membantu anggota kelompok mereka yang membawa kepada perubahan yang diinginkan. Belkin (1988) menggambarkan gaya kepemimpinan sebagai suatu “*manager atau pengelola kemungkinan*”. Jika pemimpin berpenampilan secara adekuat, maka anggota kelompok akan membantu memperkuat yang lain dalam cara yang positif.

Pemimpin kelompok behavioral dapat datang dari profesi kesehatan mental (seperti, konseling, pekerja social, keperawatan, atau psikiatri), atau mereka yang datang dari ranah-ranah bisnis dan manajemen yang berwenang. Hollander dan Kazaoka (1988) merekomendasikan dua tahun mengikuti pendidikan pascasarjana sebagai persyaratan menjadi ketua kelompok behavioral.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok Behavioral

Sebagai hasil dari pengalaman kelompok behavioral, partisipan akan mencapai sejumlah tujuan. Banyak kelompok behavioral cenderung difokuskan pada individu, sekalipun demikian tujuan kelompok secara keseluruhan mungkin dicapai (Hansen, 1980). Besar perubahan dan pengaruhnya yang kuat bergantung pada bagaimana kelompok berfungsi dengan baik dan dedikasi anggota-anggota kelompok. Adapun hasil yang diinginkan dari kelompok behavioral adalah sebagai berikut:

- a) Mereka akan lebih menyadari perilaku-prilaku spesifik dan kebutuhan lain untuk berubah dan bagaimana menyelesaikannya. Itu sangat mungkin sehingga mereka lebih sensitive terhadap wilayah kehidupan yang ingin mereka modifikasi.
- b) Diharapkan melalui kelompok behavioral, partisipan akan mampu menilai bagaimana sebaiknya mereka mengubah perilakunya, sebagaimana dibutuhkan dalam lingkungan kehidupan keseharian mereka.
- c) Anggota akan lebih mengetahui akan model-model baru untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. Hasil tujuan ini berhubungan dengan focus hasil ke dua. Kelompok behavior berkisar di sekitar belajar, dan satu pelajaran pokok yang dipelajari dalam adegan

ini adalah banyak cara untuk memodifikasi perilaku, sebagai contoh latihan pengulangan perilaku yang sama baiknya dengan pengalaman kehidupan nyata.

Disamping pencapaian-pencapaian individual, anggota kelompok behavioral dapat lebih mengungkapkan secara lengkap kekuatan penguat kelompok. Sebagai hasil dukungan social dan psikologis ini, mereka dapat merancang kehidupan mereka dalam kelompok yang berbeda. Akhirnya, anggota kelompok dapat menjadi lebih berorientasi secara behavioral di dalam memecahkan kesulitan mereka di luar adegan kelompok. Dalam kata lain, mereka dapat membuat behaviorisme lebih sebagai suatu cara hidup. Mereka dapat mengkonsentrasikan pada pembentukan (*shaping*), penguatan (*reinforcing*), menghilangkan (*extinguishing*), atau mengembangkan perilaku (*modifying behavior*) dalam lingkungan yang dekat dengan mereka.

5. Evaluasi Kelompok Behavioral

Evaluasi kelompok behavioral memiliki beberapa keuntungan dan keterbatasan dalam kelompok, yaitu sebagai berikut:

5.1. Keuntungan dari Kelompok Behavioral

- a) Kelompok behavioral adalah fokusnya pada membantu anggotanya mempelajari cara-cara baru yang fungsional. Banyak individu memiliki kesulitan dalam hubungan dengan yang lain karena mereka menampilkan kelebihan atau keterbatasan keterampilan-keterampilan berperilaku (Gladding, 1992). Sebagai contoh, mereka mengatakan begitu banyak atau tidak cukup. Kelompok behavioral langsung menginstruksikan anggotanya kepada cara memperbaiki keterampilan personal dan interpersonal supaya masalah berkurang.
- b) Pendekatan behavioral adalah hasil penelitian yang mengesankan (Rose, 1983). Dalam tahun 1989-an paling tidak ada Sembilan jurnal yang mencurahkan perhatian semata-mata pada terapi behavioral. Dalam hal ini, ada sejumlah peneliti yang meneliti kelompok berdasarkan behavioral di bawah pengkondisian yang terkontrol, dan tujuan tahunan pada metode kelompok dan behavioral yang tak henti-hentinya dihimpun. Sejumlah tulisan tentang pendekatan perlakuan behavior terus-menerus diterbitkan setiap bulan.
- c) Kelompok behavioral adalah relatif terfokus dan lebih singkat (Hollander & Kazaoka, 1988). Psikoterapi behavioral dan kelompok-kelompok konseling, sebagai contoh jarang mengadakan lebih dari satu kali seminggu di atas 8 – 12 bulan dan 90 – 120 menit setiap

sesi. Periode waktu relatif lebih singkat, terutama bila dibandingkan dengan kelompok psikoanalisis. Anggota memiliki tujuan spesifik untuk bekerja yang terukur (*measurable*). Kelompok kerja behavioral dan kelompok pendidikan psikologis sama-sama memiliki waktu yang singkat.

- d) Kelompok behavioral adalah keterampilan mereka yang beraneka ragam (*versatility*). Sebagai contoh, kelompok yang berorientasi behavioral dapat digunakan untuk mengajari keterampilan khusus, seperti ketegasan (*assertion*), dapat bekerja pada beberapa wilayah masalah, seperti perilaku phobia, dan menunjukkan isu-isu holistic.
- e) Pendekatan behavioral adalah menekankan untuk mengajukan control-diri di antara anggota pada akhir kelompok (Corey, 1990). Dalam beberapa cara, kelompok behavioral, seperti sebuah incubator yang membantu perkembangan khusus partisipan dan memelihara perkembangan setelah pengalaman kelompok berakhir.
- f) Akhirnya hal yang positif dari focus kelompok behavioral adalah bahwa teori-teori dapat dikombinasikan dengan pendekatan lain, sebagai contoh teori kognitif untuk menciptakan cara multi modal dalam bekerja dengan kelompok dan anggotanya. Psikoterapi kelompok behavioral-kognitif merupakan cara bekerja dengan individu dalam kelompok yang sangat populer dalam rangka membantu mengintegrasikan perilaku dan pikiran mereka (Sedgwick, 1989).

5.2. Keterbatasan dari Kelompok Behavioral

- a) Anggota kelompok lebih tergantung pada dukungan dan dorongan kelompok. Seperti kelompok pecandu tidak tepat menggunakan kelompok untuk penguat.
- b) Beberapa metodenya dipraktikkan secara kaku. Begitu menekankan tempat pada teknik-teknik dan tidak memadai pada individu-individu.
- c) Kecendrungan mengabaikan masa lalu dan ketidaksadaran. Sejarah awal banyak mempengaruhi masyarakat, sementara itu kelompok behavioral tidak mempertimbangkannya. Teori ini tidak cocok untuk memecahkan pengalaman awal bayi yang masih problematic.
- d) Kurang focus pada isu-isu besar kehidupan. Kelompok behavioral lebih konsentrasi pada kejadian nyata atau keterampilan dalam kehidupan anggota alih-alih kehidupan anggota secara keseluruhan..

- e) Terkonsentrasi pada perilaku yang tampak, apakah terbuka atau tertutup. Kelompok behavior tidak mengkonsentrasikan pada perasaan (*feeling*), tapi lebih pada dinamika di belakangnya. Dalam hal ini pendekatan behavioral berlawanan dengan perhatian Gestalt. Orang yang menginginkan lebih menyadari emosinya disajikan lebih baik pada adegan yang lain.
- f) Kelompok behavior secara teoritis tidak menyatukan kerja yang baik dengan anggota yang bermotivasi baik (Hollander & Kazaoka, 1988). Banyak kerja kelompok yang membutuhkan teori yang berbeda yang mendasari prosedur kelompok ini bersama dalam membuat pendekatan yang lebih tepat-guna untuk individu-individu yang bermotivasi rendah.

4.8. Kelompok Terapi Realitas

Terapi realitas memiliki sejarah yang lebih singkat dibanding terapi behavior. Pertumbuhan dan perkembangannya sangat luar biasa. Terapi realitas didirikan oleh William Glasser (1984), yang awalnya dilatih untuk menjadi psikoanalisis, tetapi menimbulkan kekecewaan dengan pendekatan ini. Awalnya terapi realitas tidak memiliki teori yang sistematis, hanya ide empiris tentang individu yang bertanggungjawab terhadap apa yang mereka lakukan. Semenjak perkembangan teori aslinya dalam tahun 1950 – 1960-an, terapi realitas dikembangkan. Dalam tahun 1980 teori Kontrol adalah suatu sistem yang lengkap untuk menjelaskan bagaimana bekerja otak, telah menambahkan dasar terapi realitas menjadi lebih lengkap (Glasser, 1985; 1986 c).

Seperti analisis transaksional, terapi realitas pada awalnya lebih banyak digunakan dalam kelompok alih-alih individual. Glasser mengembangkan dan menggunakan pendekatannya pada *the Ventura (California) School for Girls*, sebagai orang pertama yang menggunakan, tetapi teorinya diterapkan untuk semua populasi yang mencari layanan kesehatan mental (Glasser, 1969; 1976; 1986 b). Terapi realitas juga menjadi tumpuan dalam lingkungan kerja, seperti pergerakan kualitas total, yang menekankan bekerja secara kooperatif dan produktif dalam kelompok-kelompok kecil. Di bawah ini akan dijelaskan secara lebih komprehensif tentang; (1) premis-premis utama kelompok terapi realitas, (2) praktek terapi realitas dalam kelompok, (3) peranan

pemimpin kelompok terapi realitas, (4) hasil yang diinginkan dari kelompok terapi realitas, dan (5) evaluasi kelompok terapi realitas.

1. Premis-premis Utama Kelompok Terapi Realitas.

Terapi realitas sebagai satu pendekatan teori Kontrol, berbeda dari cara-cara kerja dalam kelompok yang berlandaskan akal-sehat yang lain. Pendekatan ini menekankan bahwa “semua perilaku dihasilkan dalam diri mereka sendiri untuk memenuhi satu tujuan atau lebih kebutuhan dasar” (Glasser, 1984). Tidak sama dengan teori bantuan yang lain. Glasser mengklaim bahwa perilaku manusia bukanlah reaksi terhadap peristiwa di luar, tetapi lebih pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan internal. Empat kebutuhan dasar psikologis manusia menurut terapi realitas, yaitu: rasa memiliki (*belonging*), kekuasaan (*power*), kebebasan (*freedom*), dan kegembiraan (*fun*), yang berasal dari otak manusia yang “baru”. Ada juga suatu kebutuhan dasar fisiologis untuk kelangsungan hidup (*survival*), yang berasal dari otak manusia “lama” (Glasser, 1985). Menurut Glasser (1986 c: 3), tiada materi apapun yang menyajikan masalah, seluruh klien dalam konseling memandang berhadapan dengan ketidak berhasilan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut.

Glasser (1965; 1984; 1985) menulis perbedaan antara terapi realitas dengan sistem psikoterapeutik lainnya, di dalam beberapa cara sebagai berikut:

- a) Terapi realitas menolak konsep sakit mental. Orang memilih untuk bertindak secara psikotik atau neurotic dalam suatu usaha untuk mengontrol beberapa tingkatan hidup untuk memenuhi kebutuhannya.
- b) Terapi realitas menekankan kehadiran sebagai bagian dari kehidupan manusia dan fokusnya pada bagaimana individu secara efektif dapat mengontrol dan memilih perilaku kehidupan yang baik dalam kehidupan mereka.
- c) Terapi realitas tidak berurusan dengan tranferensi, tapi berhubungan dengan persepsi-persepsi klien.
- d) Terapi realitas tidak berurusan dengan ketidak-sadaran atau mimpi-mimpi, tapi berhubungan dengan kesadaran sekarang dan suatu usaha untuk membuat kesadaran yang mantap.

- e) Terapi realitas menekankan bahwa orang harus mempertimbangkan perilaku mereka yang wajar dalam nilai-nilai personal dan masyarakat.
- f) Terapi realitas berusaha mengajar orang suatu cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan mereka dan bertanggungjawab terhadap diri mereka sendiri. Pada intinya, Glasser memandang semua psikoterapi sebagai pengajaran dan semua pendidikan-psikologis sebagai psikoterapeutik.

Glasser percaya, bahwa kekuatan ketiga psikologi dengan penekanan humanistic, seperti disajikan oleh Abraham Maslow, bersekutu dengan terapi realitas. Demikian halnya dengan terapi integritas dari Mowrer, yang menekankan membantu orang untuk hidup di atas landasan moral.

2. Praktek Terapi Realitas dalam Kelompok.

Praktek terapi realitas dalam adegan kelompok berdasarkan suatu proses yang rasional. Terapi menekankan pada perilaku yang tampak pada adegan di sini dan sekarang (Hansen, 1990 dalam Mamat Supriatna, 2004: 193). Sebagai contoh, pertanyaan apakah seseorang lakukan sekarang dalam kelompok? Jika proses berjalan lancar, anggota-anggota kelompok yang akan menampilkan perilaku tidak produktif dan merusak-diri dan menyepakati pola-pola tindakan baru, maka mereka menyetujui secara timbal-balik dengan pemimpin kelompok. Ada beberapa variasi dalam penerapan konsep terapi realitas, tetapi ada delapan tahapan dasar terapi realitas, umumnya digunakan baik dalam konteks kelompok maupun individual (Glasser & Zunin, 1973), yakni:

- a) *Berteman / membangun suatu hubungan yang bermakna.* Dalam langkah pertama, usaha terapi realitas adalah membangun hubungan baik (*rapport*) dengan setiap anggota kelompok. Orang biasanya terlibat dalam kelompok karena butuh berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, pemimpin kelompok dapat memenuhi kebutuhan tersebut pada langkah awal ini. Proses ini dicapai pimpinan kelompok melalui penyaringan pelamar dan kemudian mengajak bercakap-cakap atau aktivitas lanjutan setelah mereka masuk kelompok. Pemimpin juga menentukan dengan membantu anggota kelompok menggambarkan cara mempertemukan kebutuhan-kebutuhan dasarnya. Gambaran ini datang dari dunia internal anggota kelompok dan digambarkan oleh pemimpin melalui keterampilan bertanya dan interaksi.

- b) *Menegaskan prilaku sekarang/ bertanya apa yang dilakukan sekarang.* Langkah ini terfokus pada proses pilihan. Terapi realitas menekankan pentingnya penggunaan berpikir dan bertindak, daripada perasaan atau fisiologi untuk membawa perubahan. Anggota kelompok diminta untuk konsentrasi pada pengontrolan prilaku mereka sekarang. Sebagai contoh, anggota memiliki pilihan dalam cara-cara mereka berpikir tentang interaksi anggota kelompok lain serta dengan pemimpin kelompok.
- c) *Menegaskan apakah tindakan-tindakan klien mencapai yang mereka inginkan.* Langkah ini menekankan tentang pertimbangan anggota kelompok atas prilaku mereka dan mempelajari prilaku yang mereka control. Satu bagian dari proses ini memfokuskan pada nilai-nilai personal, sedangkan bagian kedua berdasarkan aturan system kehidupan masyarakat. Orang-orang dengan kesulitan mungkin mengulangi perbuatannya dengan pertimbangan yang baik atau sesuai dengan kehidupan masyarakat. Sebagai contoh, jika Ratih setiap saat dianggap mengganggu seseorang, tapi tindakan-tindakannya tidak membawa perubahan, maka dia dapat dikonfrontasi dengan perbuatan yang bermanfaat.
- d) *Membuat suatu rencana positif untuk berbuat lebih baik.* Langkah ini merupakan tahapan kritis dalam proses kelompok. Langkah ini meliputi; perencanaan, menasehati, membantu, dan memotivasi (Glasser, 1984). Tahap ini berdasarkan pada penyelesaian tahap ketiga di atas. Perencanaan tindakan adalah individual, tetapi anggota dan pimpinan kelompok dapat sangat efektif memberikan input dan sugesti-sugesti yang akan membuat perencanaan lebih potensial. Wubbolding (1988) menyarankan rencana yang efektif untuk memenuhi komponen, yakni:
- Berhubungan erat dengan kebutuhan anggota;
 - Sederhana dan mudah dipahami;
 - Realistic dan dapat dicapai;
 - Melibatkan tindakan-tindakan positif;
 - Independen terhadap kontribusi orang lain;
 - Dapat dipraktekkan secara teratur;
 - Dapat dilakukan dengan segera;
 - Berorientasi proses; dan
 - Terbuka untuk input yang membangun dari anggota kelompok melalui tulisan dan diformulasikan dengan baik.

- e) *Membuat kesepakatan untuk rencana positif selanjutnya.* Tidak cukup untuk memformulasikan rencana tindakan, anggota kelompok harus mengikuti langkah selanjutnya. Suatu rencana yang tidak memiliki kerangka komitmen klien yang kuat mungkin akan gagal. Dalam membuat komitmen, anggota kelompok bertanggungjawab terhadap kehidupan mereka, dan di dalam proses ini pencapaian lebih terkontrol.
- f) *Tiada alasan.* Anggota kelompok tidak akan berhasil dalam rencana tindakan mereka bila sering memaafkan kesalahan. Dalam suatu kasus, pemimpin dan anggota kelompok dengan mudah mengakui bahwa seseorang gagal. Tentang masa lalu tidak dikemukakan, dan alasan tidak didiskusikan. Penrimaan alasan yang diberikan seseorang dalam kelompok menunjukkan bahwa ide mereka lemah, tidak dapat berubah, dan akibatnya tidak mampu mengontrol kehidupan mereka (Wubbolding, 1988; 1991). Malahan, individu-individu dibantu untuk memformulasikan rencana lain (biasanya memodifikasi sesuatu yang asli) dan dianjurkan untuk mencoba lagi.
- g) *Tiada hukuman.* Hukuman adalah siksaan yang menyakitkan dengan cara meredakan tanpa alasan atau mengakhiri perasaan sakit tanpa materi yang berkaitan dengan kesalahan orang (Glasser, 1984). Hukuman berlawanan dengan control dan selalu menuntun tindakan individu yang negative atau jalkan merusak-diri. Tetapi realitas menekankan, bahwa seseorang yang tidak mengikuti rencana tindakan mereka, harus hidup dengan konsekuensi alami dari hasil yang dilakukannya. Biasanya tujuan mereka tidak dicapai sebagaimana yang diinginkan. Tipe respon ini selalu memotivasi mereka, sepanjang kelompok mendorong untuk mencoba lagi.
- h) *Tidak pernah berhenti.* Perubahan selalu memerlukan waktu, khususnya jika klien memiliki sejarah kegagalan yang panjang. Pemimpin kelompok gigih dengan anggota kelompok yang lambat untuk berubah. Awal konsistensi ini diinternalisasikan oleh klien. Mereka menyadari bahwa pemimpin layaknya teman baik yang tidak pernah berhenti berupaya membantu dengan susah-payah. Dengan kenyataan ini, mereka selalu menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba perilaku yang baru, dan proses perubahan dapat dinilai.

Wubbolding (1988), menyarankan ada empat prosedur khusus yang diterapkan untuk kelompok terapi realitas, yakni: (a) mahir menggunakan pertanyaan yang sudah disiapkan, (b) prosedur bantuan-diri hendaknya terfokus pada hal-hal yang positif, (c) menggunakan humor, dan

(d) memanfaatkan paradox. Di bawah ini akan dijelaskan lebih komprehensif tentang prosedur khusus kelompok terapi realitas sebagai berikut:

- a) *Mahir menggunakan pertanyaan yang sudah disiapkan.* Hal ini penting bahwa, pimpinan kelompok mengajukan pertanyaan terbuka dan pertanyaan yang menarik dalam rangka membantu anggota menjadi lebih eksploratif. Sebagai contoh, pemimpin dapat mengatakan, “Agus, apa yang kamu harapkan dari kelompok ini?”
- b) *Prosedur bantuan-diri hendaknya terfokus pada hal-hal yang positif.* Prilaku-prilaku yang diinginkan anggota kelompok sebagai target. Ada usaha nyata pada sebagian anggota dan kelompok untuk mengimplementasikan tindakan yang akan membawa kepada identitas keberhasilan, seperti mempelajari keterampilan-keterampilan social baru.
- c) *Menggunakan humor,* adalah metode yang dianjurkan oleh Glasser dalam tulisan-tulisannya. Wubbolding (1991) menekankan prosedur pada ketepatan waktu, focus, dan pentingnya kepercayaan di dalam proses. Humor tidak pernah menganjurkan orang untuk murung. Humor digunakan untuk membantu individu memperoleh kesadaran akan situasi yang tidak mudah diperoleh dengan cara yang lain.
- d) *Memanfaatkan paradoks.* Wubbolding (1991) menekankan bahwa dengan beberapa anggota kelompok, perubahan yang terbaik lebih dianjurkan secara tidak langsung alih-alih langsung seperti dianjurkan oleh Glasser. Dalam beberapa situasi kekuatan humor selalu efektif, tetapi ada yang berbahaya bila disalah-artikan. Agar berhasil, pemimpin kelompok dapat menggunakan paradox (meminta para anggota berbuat yang berlawanan dengan keinginan mereka), selanjutnya pesan yang mereka berikan, diterima secara serius dan diingkari untuk kebaikan anggota kelompok.

3. Peranan Pemimpin Kelompok Terapi Realitas.

Pemimpin kelompok terapi realitas aktif dan terlibat dengan anggota kelompok. Mereka berusaha hangat, dan mengkonfrontasikan individu yang menunjukkan ke luar realitas anggota kelompok secara langsung. Sebagai contoh, pimpinan kelompok dapat mengatakan pada salah

seorang klien, “apakah yang kamu ingin lakukan sekarang?”. Ada empat kriteria pemimpin kelompok terapi realitas yang efektif, yaitu sebagai berikut:

- a) Mereka harus menjadi pribadi yang bertanggungjawab yang mampu untuk memenuhi kebutuhan mereka;
- b) Mereka harus kuat mental dan mampu menentang kesenangan anggota kelompok untuk simpati dan beralih atas perilaku yang tidak produktif;
- c) Berkualitas untuk menerima anggota kelompok siapa-pun mereka;
- d) Pemimpin kelompok terapi realitas harus terlibat secara emosional dan mendukung setiap anggota kelompok.

Pemenuhan kriteria ini adalah berkembang. Pemimpin secara mental harus matang dan menyenangkan sebelum mereka dapat bekerja dan membantu anggota kelompok menuju kepada perubahan yang dibutuhkannya. Praktisi terapi realitas harus berusaha untuk mengangkat fungsi-fungsi yang lain. Di antara fungsi yang lebih umum, mereka tampil sebagai model personal yang berperilaku bertanggungjawab (seorang yang beridentitas berhasil). Anggota kelompok kemungkinan berusaha menyamai pemimpin, baik diinginkan ataupun tidak. Dalam hal ini, pimpinan kelompok terapi realitas harus membantu perkembangan proses penilaian-diri para anggota kelompok. Mereka mungkin melakukan melalui percontohan proses penilaian-diri mereka sendiri. Selanjutnya, pemimpin membangun suatu struktur dan batasan sesi kelompok serta membantu anggota kelompok memahami ruang lingkup proses kelompok dan kebutuhan mereka sehari-hari. Hansen, et al., 1980 menyatakan bahwa dalam mengemban tanggungjawab dalam kelompok, pemimpin kelompok terapi realitas umumnya bersifat eklektif di dalam teknik-teknik kerja mereka.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok Terapi Realitas.

Jika proses kelompok terapi realitas sukses, maka anggota akan menyadari beberapa keuntungan di antara yang lebih penting adalah perubahan pengalaman mereka dalam perpindahan pola-pola perilaku merusak-diri pada masa lalu. Individu-individu akan tidak leluasa beraktivitas

yang tidak produktif dan membangun yang bersifat repetisi. Dalam hal ini, mereka akan menggunakan rancangan perilaku baru untuk membantu mencapai tanggungjawab mereka, dan atau tujuan-tujuan yang berorientasi ke-kinian (Glasser, 1984). Mereka akan menyadari benar bahwa pemimpin kelompok tidak memberikan hukuman kepada mereka ketika mereka tidak berhasil dengan rencana tindakan positif mereka, dan tidak menunjukkan kekecewaan, menyalahkan, atau menghukum ketika mereka tidak mencapai apa yang pada awalnya mereka inginkan.

Anggota kelompok datang dari pengalaman terapi realitas dengan kesadaran yang tinggi akan nilai-nilai mereka. Melalui kelompok, mereka menyadari memiliki pilihan tentang apa yang mereka lakukan. Mereka bebas untuk merealisasikan peraturan bermain dalam pengambilan kontrol kehidupan mereka. Peristiwa-peristiwa di luar dan pelepasan sejarah masa lalu dapat menjadi kekuatan mereka, apakah individu-individu mempelajari satu premis dasar pendekatan terapi realitas, yakni mereka bertanggungjawab dan dapat memilih untuk berubah.

5. Evaluasi Kelompok Terapi Realitas

Terapi realitas telah digunakan dalam sejarah kelompok yang berbeda, dan di antara yang lebih serba-guna sebagai teori adalah dalam kelompok. Terapi realitas juga memiliki keuntungan dan keterbatasan dalam kelompok, yaitu sebagai berikut:

5.1. Keuntungan Terapi Realitas dalam Kelompok

- a) Terapi realitas menekankan pada tanggungjawab. Individu bertanggungjawab untuk memutuskan apa yang mereka hargai dan inginkan untuk berubah dalam hidup mereka. Mereka mempelajari bahwa mereka harus bekerja mengimplementasikan perubahan. Oleh karena itu, tanggungjawab ditempatkan secara tepat pada anggota kelompok.
- b) Pendekatan ini menekankan pada tindakan dan berpikir, sebagai lawan dari perasaan dan fisik. Melalui penekanan bahwa anggota kelompok membuat rencana dan melakukannya, terapi realitas melepaskan kesuraman masa lalu dan membuat klien lebih mampu untuk berubah. Bagian proses tindakan dan atau berpikir melibatkan penolakan untuk menerima alasan dan tidak menghukum (Glasser, 1984). Dimensi tindakan/berpikir terapi realitas ditujukan pada keterarahan positif, seperti memenuhi kebutuhan dan perubahan yang tepat.

- c) Dimensi yang berharga dari kelompok terapi realitas adalah kelangsungan hidup orang dalam masyarakat sebagaimana yang mereka inginkan. Sebagai contoh, kelompok nakal, tawanan, dan depresif yang selalu dilupakan atau tidak dilayani secara efektif oleh profesi kesehatan mental. Kelompok terapi realitas memungkinkan bekerja secara produktif dengan populasi lain, yang dipandang sebagai sesuatu yang sulit dan tidak dapat diperbaiki. Pendekatan ini juga sangat efektif dalam konseling krisis dan konseling jangka panjang, seperti korban perkosaan.
- d) Pendekatan ini menekankan pada batasan prosedur kerja dengan individu-individu dalam kelompok (Glasser, 1986). Terapi realitas sangat terang-terangan dalam menekankan apa yang dibutuhkan dan kapan pemimpin kelompok berbuat.
- e) Penggunaan terapi realitas dalam kelompok adalah perlakuan yang kontiniu, sampai partisipan mampu memecahkan kesulitan. Sebagai suatu cara mendorong perubahan yang positif, terapi realitas merupakan pendekatan yang relative singkat (Wubbolding, 1988). Banyak individu hanya memiliki waktu yang terbatas untuk bekerja menghadapi kesulitan mereka, apakah dalam konteks terapeutik atau dalam konteks organisasional. Terapi realitas sanggup realistis dan membantu anggota kelompok untuk terlibat dengan orang lain dan memperkuat perencanaan setiap orang agar lebih berhasil.

5.2. Keterbatasan Terapi Realitas dalam Kelompok

- a) Menekankan pada pertukaran komunikasi, secara verbal atau tulisan (Glasser, 1984). Banyak terapi realitas menggunakan kontrak dalam kelompok mereka untuk mengkalsifikasi tujuan anggota dengan tepat. Individu yang tidak dapat atau tidak mau berkomunikasi dalam cara ini tidak memperoleh manfaat dari pendekatan ini.
- b) Keterbatasan metode ini adalah kesederhanaannya. Delapan tahapan metode Glasser memandu suatu kelompok yang mungkin keliru diterapkan oleh pemimpin kelompok secara “mekanis”, yang tidak memahami atau menghargai kompleksitas hakikat dan perubahan mereka.
- c) Posisi ekstrem tentang beberapa isu, tentu saja, hal ini dapat dibantah bahwa diagnosis sakit mental digunakan berlebihan, bagaimanapun untuk menyangkal bahwa ada sesuatu yang secara genetis mendasari sakit mental, banyak dijelaskan oleh Glasser. Sebagaimana dapat dilacak dari beberapa teori yang lebih menekankan ketidak-sadaran atau masa lalu, tetapi

berbeda dengan perspektif terapi realitas yang menolak menghadapi ketidak-sadaran dan menyangkal pentingnya kejadian masa lalu, kecuali sebagai cara untuk memahami perilaku sekarang.

- d) Teori ini dalam kerja kelompok kurang efektif (Corey, 1990). Glasser membantah bahwa terapi realitas hanya teori yang lebih populer dalam pendidikan, penjara, dan program penyalahgunaan zat/obat, tetapi validitas teori ini terkadang harus dipenuhi melalui suatu penelitian.
- e) Menekankan pada konformitas dan kegunaan. Anggota kelompok diharapkan menyesuaikan realitas mereka dengan kekuatan yang lebih. Meskipun penekanan ini pragmatis, itu juga dapat mengurangi perilaku kreatif dan independen. Terapi realitas juga menekankan jauh dari perubahan lingkungan seseorang. Terapi realitas merupakan teori yang tidak hanya lebih memfokuskan pada perubahan individu dalam kelompok alih-alih menekankan perubahan lingkungan.

4.9. Konseling Kelompok Psikodrama

Psikodrama ditujukan sebagai intervensi terapeutik berasal dari teater psikodrama Moreno, di Beacon, New York dan di Rumah Sakit St. Elizabeth's Washington, DC. Yang diterapkan dalam sejumlah adegan, umumnya dikenal menggunakan bermain peran dalam kelompok psikoedukational, psikoterapeutik, dan kelompok manajemen (Blatner, 1988a; 1989; Corsini, 1966).

Psikodrama merupakan suatu cara mengeksplorasi jiwa manusia melalui aksi dramatis, yang diciptakan dan dikembangkan oleh J.L. Moreno sekitar tahun 1920 – 1930-an. Gagasan itu mengembangkan kreativitas Moreno, setelah banyak bertemu dan membantu anak-anak, serta cintanya pada spontanitas dan teater. Dia memperkenalkan suatu pendekatan kelompok dalam era yang menekankan pendekatan intrapersonal. Oleh karena itu, berbagai sumbangan terhadap lapangan kerja kelompok (seperti penekanan pada tindakan dan fokusnya pada kini dan di sini, tak pernah dihargai dengan pantas).

Awal psikodrama dirintis Moreno pada tahun 1921 di Vienna dalam bentuk teater spontanitas (*Theater of Spontaneity*). Melalui produksi-produksi dramatis, para partisipan yang

terdiri dari artis-artis muda radikal menghibur orang Vienna dengan cara berimprovisasi di atas pentas. Mereka memainkan lakon yang bersumber dari kejadian-kejaidian lokal dalam berbagai bentuk; layaknya kehidupan surat kabar yang mendramatisasikan kejadian sehari-hari secara spontan. Moreno menemukan, bahwa permainan drama tanpa naskah dan bagian-bagian adegan tidak diulang; sebaliknya para anggota dan penonton mengalami suatu katarsis emosional (peluapan perasaan-perasaan) sebagai hasil dalam berperan-serta atau pengamatan peran dramatic. Singkat kata, psikodrama sebagai suatu system formal telah dikonseptualisasikan oleh Moreno (1923; 1984), yang menekankan pada kekhasan pendekatannya melalui pengulangan kehidupan klien, pengulangan ucapan atau analisis, dan konflik-konflik mereka. Di bawah ini akan dijelaskan secara lebih komprehensif tentang: (1) premis-premis utama kelompok psikodrama, (2) praktek psikodrama dalam kelompok, (3) peran pemimpin kelompok psikodrama, (4) hasil yang diinginkan dari kelompok psikodrama, dan (5) evaluasi kelompok psikodrama, yaitu sebagai berikut:

1. Premis-premis Utama Kelompok Psikodrama.

Psikodrama terkadang dipandang “tidak lebih dari suatu perluasan puncak dari wawancara klinis” (Greenberg, 1974 b: 13), tetapi kenyataannya lebih dari itu. Psikodrama sejajar dengan psikoanalisis dalam penekanannya pada pembebasan inividu dari kekuatan irasional yang mengikat ke dalam pola-pola prilaku disfungsiional mereka. Tujuan dari dua pendekatan ini adalah sama. Bagaimanapun, psikodrama berbeda secara radikal dari psikoanalisis dalam penekanannya pada tindakan. Klien digerakkan dari kebiasaan hubungan antar dua orang pribadi dengan konselor atau psikoterapis dan meraih peluang untuk bertindak serta mengalami berbagai aspek permasalahannya dalam adegan kelompok. Berbeda dengan psikoanalisis, psikodrama menekankan pada pertemuan dan interaksi personal, terfokus pada di sini-dan-kini (*here and now*), spontanitas dan kreativitas, ekspresi penuh perasaan, dan pengukuran realitas (Corey, 1990 dalam Mamat Supriatna, 2004: 205).

Suatu penegasan psikodrama difokuskan pada interaksi holistic dari protagonist dalam dramanya. Pimpinan kelompok (konselor) adalah produser drama. Di dalam proses, protagonist mengulangi pekerjaan-pekerjaan hidupnya, baik sebagai pemeran utama maupun sebagai pemeran pembantu. Dalam tindakan, kebiasaan pertahanan verbal dielakkan, dan realisasi-realisis baru dilangsungkan. Contoh untuk hal ini, pimpinan psikodrama harus berkata kepada Romi sebagai

seorang anggota kelompok, “Tunjukkan bagaimana kelompok Anda berinteraksi dengan ayah Anda yang berpengaruh terhadap pandangan kerja Anda.” Romi diharuskan memerankan dirinya sendiri, atau dengan orang lain adegan-adegan yang datang untuk dipikirkan antara ayahnya dan dirinya. Setiap pemeranan harus didasarkan atas ingatan dan dipertunjukkan dalam bentuk dramatik alih-alih didiskusikan. Hasilnya adalah kesadaran baru yang segera tentang bagian dari Romi yang selanjutnya dapat didiskusikan; dan hasil pengamatan dari anggota kelompok tentang pemeranan Romi dapat dipertukarkan, yakni:

- a) Secara mendasar, psikodrama memprediksikan tentang asumsi, bahwa manusia dalam masyarakat terus menerus berkembang dan sadar terhadap kejadian yang menyentuh kehidupan mereka pada suatu pentas atau tahapan perkembangan.
- b) Jantung psikodrama adalah pertemuan (*encounter*), suatu konsep eksistensial yang melibatkan kontak psikologis dan fisik yang menyeluruh antara orang-orang atas dasar kesempurnaan, konkret, dan intens dalam “di sini-dan-kini”.
- c) Spontanitas adalah respon seseorang yang berisi tingkat ketepatan pada situasi baru atau tingkat kejujuran pada suatu situasi lama. Tujuan spontanitas adalah untuk membebaskan diri seseorang dari skrip-skrip dan stereotip, serta mencapai perspektif baru tentang kehidupan.
- d) Situasi, dititik beratkan pada sekarang yang memunculkan hambatan waktu yang alami, ruang, dan tempat-tempat keberadaan dihapuskan.
- e) Tele adalah komunikasi perasaan-perasaan yang menyeluruh di antara orang-orang sebagai perekat yang membangun kelompok secara bersama, misalnya empati.
- f) Katarsis dan wawasan (*insight*) merupakan produk akhir dari spontanitas dan tele. Katarsis melibatkan peluapan emosional; sedangkan wawasan dalam kata lain berarti pemahaman dan persepsi-persepsi baru tentang permasalahan seseorang yang berlangsung selama atau setelah pengalaman katarsis. Katarsis dan wawasan dapat dialami melalui psikodrama, baik oleh para peserta maupun penonton atau hadirin.

2. Praktek Psikodrama dalam Kelompok.

Praktek psikodrama berlangsung secara multidimensional. *Pertama*, terdapat factor-faktor personal dan fisik yang harus dipertimbangkan, seperti: sebuah ruangan, seorang pelaku utama, aktor, sutradara, dan hadirin. *Kedua*, teknik yang harus dikerjakan secara metodologis.

The Stage (pentas) merupakan tempat aksi atau perbuatan berlangsung, yang mungkin berbentuk resmi atau bagian ruangan yang sederhana. *Protagonist* adalah seorang pelaku (subjek) pemeran psikodrama. ia dapat memainkan banyak bagian. Di suatu saat ia memainkan bagian berbeda dari diri sendiri, pada saat yang lain ia keluar dari babak dan mengobservasi. Tujuan dari protagonist adalah mengekspresikan secara bebas atas pemikiran-pemikiran, perasaan-perasaan, kepedulian-kepedulian, dan isu-isu yang relevan dengan peran yang dimainkan dalam psikodrama. Unsur kunci dari protagonist adalah spontanitas.

Aktor merupakan orang yang memainkan bagian obyek atau orang lain yang berarti dalam permainan itu. *Director* atau sutradara adalah seseorang yang mengarahkan protagonist dalam menggunakan metode psikodrama dalam rangka membantu seseorang untuk mengeksplorasi masalahnya. Sutradara sama dengan pemimpin kelompok dalam pendekatan teoritik.

Audience (penonton/hadirin) adalah istilah yang dipakai untuk menerangkan orang lain yang mungkin hadir selama psikodrama. Audience bertujuan untuk member tanggapan umpan-balik (feedback) atas apa yang mereka lihat, dengar, dan rasakan selama psikodrama. Teknik yang dipakai dalam psikodrama tergantung dari banyaknya variable. Hal yang terpenting dari Variable adalah penggunaan teknik protagonist, keterampilan sutradara, kemampuan actor, besarnya penonton, tujuan sesi, dan fase pelaksanaan psikodrama.

Proses psikodrama pada umumnya berlangsung melalui tiga fase, yakni: (a) fase pemanasan (*warm-up*), (b) fase tindakan (*action*), dan (c) fase integrasi (*integration*).

- a) *Fase pemanasan*, ditandai dengan penentuan sutradara yang siap memimpin kelompok dan anggota yang siap dipimpin. Proses ini melibatkan aktivitas verbal dan nonverbal yang dirancang untuk menempatkan setiap orang di dalam kerangka berpikir pedoman psikodrama dan terkadang membangun kepercayaan serta atmosfer spontanitas. Fase ini harus mempersiapkan segala sesuatu untuk masuk pada fase tindakan.
- b) *Fase tindakan*, merupakan proses yang melibatkan pemeranan kepedulian-kepedulian protagonist. Sutradara membantu setiap protagonist yang memilih bekerja “menyiapkan pentas” untuk adegan khusus di-sini-dan- kini. Partisipan kelompok menandai peranan ego yang membantu dari sesuatu atau orang lain yang berarti di dalam kehidupan protagonist. Selanjutnya adegan pembukaan yang menggambarkan protagonist memperoleh

kesempatan untuk mengulang kembali peran-peran dan interaksi dari peristiwa-peristiwa yang berarti. Sutradara mendorong protagonist untuk berperan sesuai dengan perasaan yang lebih empati atau yang memproyeksikan perasaan-perasaannya. Target dari seluruh kegiatan ini diarahkan untuk membantu protagonist mengelaborasi perasaan-perasaannya. Hal terpenting dalam fase ini adalah bahwa protagonist mengekspresikan emosi-emosi tertekan dan menemukan cara baru yang efektif untuk bertindak.

- c) *Fase integrasi*, melibatkan diskusi dan penutupan. Setelah fase tindakan, protagonist berada dalam ketidak-seimbangan dan membutuhkan dukungan. Sutradara mendorong kelompok untuk memberikan dukungan dan umpan-balik yang konstruktif selama fase ini. Awal focus umpan-balik terhadap pemeranan bersifat afektif alih-alih intelektual. Aspek-aspek kognitif tentang ekspresi-ekspresi menonjol yang telah dialami diarahkan terakhir. Umpan-balik sangat penting dari setiap anggota dan protagonist agar tercipta perubahan peranan dan integrasi. Kelengkapan fase ini adalah menegaskan pada pemahaman dan integrasi, sehingga protagonist dapat bertindak seimbang ketika berhadapan dengan situasi yang berbeda.

Ada beberapa banyak teknik psikodrama yang dapat digunakan, tetapi dalam pembahasan disini dikemukakan beberapa teknik utama (Mamat Supriatna, 2004: 209), yaitu sebagai berikut:

- a) *Creative imagery*, pembayangan kreatif merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral. Ide teknik ini membantu peserta menjadi lebih spontan.
- b) *The magic shop*, ini merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi protagonist yang tidak dapat memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka. Teknik ini melibatkan penjaga-toko (sutradara atau ego yang membantu) yang menyediakan kualitas-kualitas khusus. Kualitas tidak untuk diobral, tetapi dapat untuk ditukar atau barter. Misalnya, Romi sebagai protagonist menginginkan keterampilan-keterampilan berhubungan dengan orang lain; diaa harus menyerahkan kemarahan yang irasional untuk ditukar dengan keterampilan berhubungan yang baik.
- c) *Sculpting (mengukir)*, anggota kelompok menggunakan metode nonverbal untuk menyusun orang lain di dalam kelompok layaknya suatu konfigurasi orang-orang yang berarti, seperti anggota-anggota keluarga, pegawai kantor, atau teman sebaya. Penyusunan

ini melibatkan postur tubuh dan membantu anggota melihat, mengetahui persepsi mereka tentang orang lain yang berarti dengan cara yang lebih dinamis.

- d) *Soliloquy (teknik berbicara sendiri)*, teknik ini melibatkan protagonist (klien) menyajikan suatu monolog tentang situasi dirinya.
- e) *Autodrama (monodrama)*, teknik ini merupakan bentuk inti terapi Gestalt. Dalam teknik ini, protagonist memainkan semua bagian peranan; atau tidak menggunakan ego pembantu.
- f) *The double and multiple double technique*, teknik *double* adalah suatu teknik yang sangat penting dalam psikodrama. Teknik ini terdiri atas pengambilan peran actor dari ego protagonist dan membantu protagonist mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas. Jika protagonist memiliki perasaan ragu, maka teknik *multiple double* dapat digunakan. Dalam situasi ini, dua atau lebih aktor menyajikan aspek-aspek yang berbeda dari kepribadian protagonist.
- g) *Role reversals (pemindahan peran)*, dalam teknik ini protagonist memindahkan peran dengan orang lain di pentas dan memainkan bagian orang itu. Misalnya, Romi sekarang menjadi Agus dan bertindak layaknya dia. Teknik ini mendorong ekspresi konflik-konflik secara maksimum, dan merupakan teknik inti lain dari psikodrama.
- h) *Teknik cermin*, dalam aktivitas ini, protagonist memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan kata-kata, gerak-tubuh, dan postur protagonist. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonist melihat dirinya secara lebih akurat. Misalnya, Romi sekarang mengetahui melalui cermin Agus, bahwa dirinya tidak berpikir jernih dan ragu-ragu atas bayangan sendiri.

3. Peran Pemimpin Kelompok Psikodrama.

Sutradara psikodrama memiliki banyak peran. Moreno (1953; 1964) menyarankan, bahwa sutradara berperan sebagai produser, fasilitator, pengamat, dan seorang analisis. Blatner (1988a) menyatakan lebih lanjut, bahwa seorang direktur seyogyanya membangun keterampilannya dalam tiga bidang yang saling bergantung, yakni: (a) pengetahuan tentang metode-metode, prinsip-prinsip, dan teknik-teknik, (b) pemahaman tentang teori kepribadian dan hubungannya dengan pengembangan pembentukan filosofi hidup, dan (c) kematangan dan perkembangan kepribadiannya sendiri. Ia juga menambahkan, bahwa ilmu pengetahuan yang luas tentang hidup

dan hakikat manusia, diharapkan sebagai piranti kerja khusus yang dimiliki seorang sutradara, seperti dalam bidang pokok psikologi umum, proses kelompok, psikologi humanistic, teori komunikasi, dan komunikasi nonverbal.

Sutradara berfungsi untuk memandu tugas-tugas, seperti memimpin pengalaman pemanasan, mendorong pengembangan kepercayaan dan spontanitas, menetapkan struktur agar protagonist dapat mengidentifikasi dan bekerja berdasarkan pokok-pokok permasalahan yang berarti dalam hidup mereka, melindungi anggota dari penggunaan orang lain, dan membawa beberapa bentuk penghentian sesi kelompok (Haskell, 1973; Ohlsen et al., 1988). Untuk memandu tugas tersebut dengan benar, sutradara yang potensial seyogyanya sudah mengalami banyak psikodrama dan mendapatkan supervisi langsung dari sutradara yang lebih berpengalaman. Secara menyeluruh, Corsini (1966) menyimpulkan bahwa sutradara kelompok yang efektif memiliki tiga kualitas, yakni: kreativitas, dorongan, dan kharisma. Individu seperti ini akan bekerja keras untuk kebaikan kelompok dan senantiasa berani mengambil resiko untuk membantu anggota mencapai tujuan.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok Psikodrama.

Menurut Moreno (1964), hasil yang diinginkan dari psikodrama seperti penciptaan katarsis, wawasan, dan resolusi emosional. Yablonsky (1976) menyatakan bahwa tujuan psikodrama Moreno adalah untuk mengembangkan suatu “katedral teatral” bagi peluapan spontanitas alamiah manusia dan kreativitas yang dimiliki tiap orang secara alami. Melalui psikodrama, individu seyogyanya mampu mengalami dan bekerja melalui kejadian masa lalu, sekarang, atau kejadian-kejadian yang diantisipasi menyebabkan mereka tertekan. Ketika mereka telah memperoleh wawasan kognitif dan emosional melalui tindakan atau pemeranan kesulitan-kesulitannya, maka mereka akan mencapai tahap kesadaran-diri yang diperbaharui, penyesuaian kembali, integrasi, penerimaan, kontrol dan pencegahan (Ohlsen et al., 1988).

Secara lebih esensial, peserta psikodrama rela mengambil resiko dan terbuka terhadap umpan-balik yang konstruktif dari hadirin dan sutradara. Salah satu yang diinginkan dari psikodrama adalah belajar menempatkan ketika seseorang bukan protagonist utama. Ada pengaruh pemindahan dari pendekatan ini yang membantu atau memperhatikan karakter utama mencapai

resolusi pada persoalan penting. Pengaruh ini terhadap mereka adalah, bahwa mereka melihat diri mereka sendiri berinteraksi dalam suatu cara baru dan baik.

5. Evaluasi Kelompok Psikodrama.

Evaluasi kelompok psikodrama juga memiliki kelebihan dan keterbatasan dalam kelompok, yaitu sebagai berikut:

5.1. Kelebihan Kelompok Psikodrama

- a) Kelebihan yang utama terletak pada keberagamannya. Psikodrama cocok digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam adegan psikoedukational dan adegan bisnis. Ia dapat diterapkan pada segala tingkat usia, pendidikan, dan social-ekonomi. Bentuk psikodrama digunakan dalam terapi keluarga, perlakuan kecanduan, latihan teologi dan kepekaan kepemimpinan (Gendron, 1980).
- b) Aspek positif lainnya terletak pada potensialitas pengajarannya. Anggota kelompok belajar meningkatkan kemampuan tentang diri mereka sendiri melalui partisipasi aktif mereka.
- c) Pembentukan spontanitas dan kreativitas pada pemimpin dan anggota kelompok. Masalah utama orang adalah ketidak-mampuannya untuk memperoleh pemecahan atas situasi-situasi yang penuh tekanan. Psikodrama mengajukan cara-cara kreatif dan spontan untuk membantu orang mengatasi masalah-masalah, baik yang transisional ataupun permanen melalui perbuatan atau acting.
- d) Pengaruh positif psikodrama seakan-akan dialami sendiri dan integratif. Psikodrama menekankan tindakan yang dikaitkan dengan peluapan emosional. Satu hasil dari proses ini adalah perubahan pemikiran yang dirangkaikan dalam perubahan perilaku dan emosi. Perubahan ini tidak terbatas pada protagonist, melainkan dapat meluas kepada para peserta yang hadir atau penonton.
- e) Dikarenakan psikodrama mendorong interaksi dan pengalaman belajar para anggota kelompok, maka masukan dan umpan-balik dapat diperoleh dari penonton dan para aktor kepada protagonist dan bertukar satu sama lainnya.

5.2. Keterbatasan Kelompok Psikodrama

- a) Bahaya terlalu berlebihan mengekspos protagonist terhadap diri sendiri maupun terhadap penonton (Greenberg, 1974a).

- b) Kuantitas dan kualitas penelitian yang menyangkut psikodrama. Psikodrama lebih dari sekedar bermain peran; oleh karena itu diperlukan factor pendukung pendekatan berdasarkan hasil penelitian yang lebih terkontrol.
- c) Berkaitan dengan perolehan hasil latihan sutradara yang berkualitas masih kurang. Artinya, diperlukan lembaga-lembaga pelatihan yang dapat menghasilkan sutradara atau pemimpin kelompok yang handal dalam penyelenggaraan psikodrama.
- d) Psikodrama kemungkinan terlalu banyak memfokuskan pada pengekspresian perasaan-perasaan alih-alih perubahan perilaku. Hal ini dikarenakan psikodrama menekankan pada pengaruh dan pengalaman sekarang, yang berlawanan dengan kesadaran kognitif dan eksplorasi masa lalu.

4.10. Konseling Kelompok Bantuan-diri

Secara spesifik, kelompok psikodrama dan kelompok bantuan-diri dirancang dalam struktur pemikiran dan dinamika kelompok. Oleh karena itu, pendekatan ini dalam bekerja dengan orang lain difokuskan pada kelompok. Praktek pendekatan ini tidak digali dari teori-teori konseling individual, tetapi pada saat yang sama, harus pula dibuktikan bahwa psikodrama termasuk menekankan baik pada individual maupun kelompok (Moreno, 1946). Demikian halnya dengan beberapa bentuk bantuan-diri (*self-help*), dilaksanakan atas dasar individual dan juga kelompok. Teori-teori yang digunakan dalam kelompok psikodrama dan bantuan-diri umumnya menekankan pada interaksi interpersonal. Kelompok bantuan-diri tumbuh dari adanya kebutuhan untuk memperoleh bantuan, dukungan, dan pengetahuan yang tidak dapat diperoleh dari *helper* yang professional.

Terdapat lebih dari 500.000 kelompok bantuan-diri di Amerika Utara dengan 12 – 15 juta anggota aktif (Brown, 1988; Farley, 1988; Squires, 1988 dalam mamat Supriatna, 2004: 214). Kelompok bantuan-diri ini merupakan suatu cara yang efektif menangani masalah-masalah, seperti; stress, kesulitan, dan rasa sakit. Kelompok-kelompok bantuan-diri ini dapat digolongkan sebagai berikut:

- a) Kelompok-kelompok yang membantu orang dan keluarga dengan mengutamakan aspek fisik atau masalah kesehatan mental. Misalnya, kelompok bagi keluarga yang mempunyai anggota berpenyakit Alzheimer atau yang menderita depresi kronis.
- b) Kelompok-kelompok yang memberi bantuan pengembangan perilaku gangguan zat adiktif. Misalnya, ketergantungan alkohol, narkoba, dan makan berlebihan.
- c) Kelompok-kelompok yang memberikan dukungan social bagi orang yang tengah dalam transisi yang sulit. Misalnya, masa tua, masa tua yang sendirian, kehilangan.
- d) Kelompok-kelompok perlindungan untuk populasi khusus. Misalnya, orang cacat, manula, wanita.
- e) Kelompok-kelompok yang bekerja menentang diskriminasi. Misalnya, perbedaan dalam jenis kelamin, etnik.
- f) Kelompok-kelompok yang menangani masalah-masalah dan kondisi-kondisi umum. Misalnya, kecemasan yang berlebihan, tuli (Paskert & Madara, 1985).

Bagian ini dititik beratkan pada fokus apakah kelompok bantuan-diri itu dan bagaimana perbedaannya dengan kelompok dukungan dan kelompok yang dipimpin secara profesional. Di bawah ini akan dijelaskan secara lebih komprehensif tentang: (1) premis-premis utama kelompok bantuan-diri, (2) praktek bantuan-diri dalam kelompok, (3) peran pemimpin kelompok bantuan-diri, (4) hasil yang diinginkan dari kelompok bantuan-diri, dan (5) evaluasi kelompok bantuan-diri, yaitu sebagai berikut:

1. Premis-premis Utama Kelompok Bantuan-diri.

- a) Terdapat sejumlah besar kesulitan individu. Oleh karena itu, orang kemungkinan banyak dibantu melalui cara bekerja dengan orang lain yang berlatar belakang sama (Pearson, 1986).
- b) Ide bahwa keanggotaan yang homogen dalam suatu kelompok sangat membantu dalam memajukan perubahan.
- c) Ada factor terapeutik dalam kelompok ini yang didasarkan atas dimensi afektif, behavioral, dan kognitif (Cole, 1983; Yalom, 1985).
- d) Pengaruh kelompok ini dapat positif dan menembus baik selama maupun setelah seseorang menjadi anggota (Pearson, 1986; Yalom, 1985).

2. Praktek Bantuan-diri dalam Kelompok.

Setiap kelompok bantuan-diri memiliki karakteristik yang khusus, tetapi ada kualitas yang cukup umum di antara kelompok ini yang secara khusus dapat dilakukan. Dengan mengutamakan saling membantu, para peneliti suka menyebut kelompok ini sebagai kelompok-kelompok saling membantu (*mutual help groups*). Pandangan tersebut di ambil dari konsep bantuan-diri (*self-help*) yang diasosiasikan dengan sesuatu yang dikerjakan secara individual untuk diri sendiri.

Kelompok bantuan-diri melibatkan pengarahan langsung antara pemimpin dan anggota yang memiliki suatu maksud tertentu. Kualitas yang mempengaruhi pelaksanaan kelompok bantuan-diri terfokus pada kesamaan peserta. Pemahaman ini merupakan kunci perubahan di antara anggota kelompok. Dengan kesamaan tersebut anggota kelompok memperoleh manfaat, seperti: identitas dan kekompakan, motivasi dan melihat perubahan persepsi serta perilaku dari anggota yang lebih berpengalaman.

Praktek kelompok ini memungkinkan anggota baru di suatu waktu menjadi orang yang suka membantu (*helper*). Faktor ini membantu anggota menjadi tidak tergantung, dapat melihat rentang masalah, dan mereka menjadi lebih berguna secara social (Gartner dan Reissman, 1984). Sebenarnya peneliti menyarankan, bahwa peserta dalam kelompok bantuan-diri diperkaya dengan laporan kehormatan-diri, dan harga-diri. Anggota juga melaporkan merasa lebih empatik terhadap orang lain dan juga memperoleh rasa percaya-diri yang lebih besar (Lieberman & Borman, 1979).

Kelompok ini, memberikan kesempatan kepada para peserta untuk berubah dan dimotivasi untuk mencapai tujuan mereka sendiri. Jika mereka berhasil mencapai tujuan personal, maka kehidupan mereka merasa lebih terkontrol, dan keberhasilan akan tercapai dengan sendirinya. Tetapi, jika mereka tidak dapat mencapai tujuannya, maka biasanya mereka tetap dimotivasi dan diterima agar mereka tetap untuk mencoba lagi supaya berhasil. Factor lain yang menyebabkan adanya perubahan adalah factor ideology mereka, yang melandasi keinginan anggota untuk berpartisipasi atas dasar minat diri sendiri.

3. Peran Pemimpin Kelompok Bantuan-diri.

Pemimpin kelompok bantuan-diri ini, dilakukan secara sukarela atau ikhlas. Begitu banyak pemimpin kelompok ini, memperoleh posisi mereka dari pengalaman dan masa kerja (Reordan & Beggs, 1987). Pemimpin kelompok juga dapat lahir melalui suatu pemilihan dan diperkirakan berjangka waktu relatif singkat. Pemimpin kelompok sering menghadapi kesulitan dalam penyusunan agenda, jika agenda disusun secara kurang terstruktur, maka peserta tidak akan menyadari pentingnya pelaksanaan perilaku anggota kelompok yang konstruktif. Sebaliknya, jika agenda disusun secara lebih terstruktur, maka peserta merasa kurang memiliki pencapaian sasaran kelompok. Pemimpin kelompok menghadapi kesulitan menghubungkan keduanya dalam kelompok. Silverman (1980) menyatakan dalam beberapa kasus, pemimpin kelompok bantuan-diri seyogyanya memenuhi kriteria bahwa mereka semestinya, yaitu:

- a) Bersedia untuk menjadi orang yang suka membantu (*helper*);
- b) Bersedia menceritakan pengalaman mereka sendiri, baik pengalaman yang berhasil maupun pengalaman yang gagal;
- c) Bersedia memberikan resolusi dan akomodasi terhadap masalahnya;
- d) Bersedia memberikan bantuan dari pengalaman pribadinya sendiri alih-alih dari pendidikan formal; dan
- e) Memiliki cukup waktu dan energi untuk bekerja dalam kelompok.

Secara menyeluruh, pimpinan kelompok seyogyanya mencoba menciptakan suatu atmosfer dalam kelompok, sehingga dapat menjadikan suatu kelompok terapi. Jika keseimbangan ini dicapai, kelompok akan berfungsi untuk lebih memberi dan menerima, serta anggota akan merasa lebih bermanfaat dan menyenangkan.

4. Hasil yang Diinginkan dari Kelompok Bantuan-diri.

Setidaknya ada dua hal yang diinginkan sehubungan dengan kerja kelompok bantuan-diri, yaitu sebagai berikut:

- a) Pada tingkat kelompok global, anggota diharapkan mengidentifikasi dan saling membantu satu sama yang lainnya.

- b) Pada tingkat kelompok personal, individu harus mengubah persepsi dan perilaku sebagai hasil pengalaman kelompok bantuan-diri.

Untuk dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang menyeluruh, individu dalam kelompok bantuan-diri harus mencapai keadaan sebagai berikut (Reordan & Biggs, 1987):

- a) Merasa tertarik pada orang lain dalam kelompok;
- b) Mereka merasa mendapat bantuan melalui penerimaan bantuan;
- c) Relat mengambil resiko;
- d) Berpartisipasi aktif sebagai anggota kelompok; dan
- e) Memiliki rasa tanggungjawab diri.

5. Evaluasi Kelompok Bantuan-diri.

Keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh dalam kelompok bantuan-diri adalah homogenitas anggota kelompok yang menonjol menjadikan anggota sangat terpsesialisasi. Kondisi ini sangat menguntungkan kelompok, karena akan menopang kekompakan dan kekhususan masalah yang dihadapi. Melalui kelompok bantuan-diri, individu-individu mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan-diri dan identitas-diri mereka. Mereka menyadari bahwa tidak sendirian, dan merasa lebih diberdayakan melalui pertukaran gagasan serta memberikan bantuan, sebagaimana halnya menerima bantuan itu sendiri.

Selain itu, cara anggota menstruktur waktu dan prinsip saling mendukung di antara sesama anggota adalah keunggulan tersendiri. Dilihat dari segi kemanfaatnya, biaya penyelenggaraan kelompok ini adalah efisien dan dapat dipakai melalui bentuk psikoterapi yang lain, yaitu: bimbingan, pendidikan-psikologis, dan dukungan untuk memungkinkan orang menjadi lebih terintegrasi dan menyeluruh secara personal. Dalam kelompok ini individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan menyadari perasaannya, tetapi juga akan mendapat teman (Cole, 1983). Kelompok bantuan-diri membantu individu dan masyarakat untuk mencapai tingkat kesehatan yang tinggi melalui keterlibatan bersama orang dengan cara yang multidimensional.

Di samping keuntungan-keuntungan tersebut, terdapat pula keterbatasan-keterbatasan dari kelompok bantuan-diri. Sifat spesialisasi anggota menyebabkan serta merta mengasingkan diri sendiri lebih jauh dari arus masyarakat yang berubah, sehingga keadaan ini dapat lebih

berkembang ke arah munculnya anggota-anggota maupun kelompok yang fanatic. Fanitisme kelompok ini dapat memunculkan keraguan akan kemampuan beberapa anggota kelompok untuk menopang mereka sendiri. Ditambah pula dengan kenyataan, bahwa setiap anggota memiliki kualitas keterampilan membantu yang berbeda. Harus diakui pula bahwa kurangnya penelitian tentang bagaimana kelompok bantuan-diri berkembang dan proses interaksi yang terjadi terhadap anggota, membuat anggota dalam keadaan tidak memiliki referensi pegangan untuk menyelenggarakan kelompok ini. Oleh karena itu, banyak anggota kelompok ini menjadi terlalu diserap dalam bentuk persoalan-persoalan yang biasa dan terlalu melihat keluasan alih-alih inti masalahnya.

BAB V

APLIKASI KERJA KONSELING KELOMPOK

Pemaparan tentang kerja kelompok dalam rentang perkembangan adalah menjelaskan batasan dan pengertian setiap rentang perkembangan subjek layanan; karakteristik perkembangan; permasalahan maupun implikasi tahapan strategi konseling kelompok bagi populasi subjek yang bersangkutan. Berbagai wawasan aplikasi dalam setiap kelompok tersebut tertuang pula beberapa pembahasan tentang isu-isu atau persoalan pokok bagian kelompok yang terkait, kemungkinan strategi dan langkah-langkah bantuan yang dapat diselenggarakan oleh pemimpin kelompok (konselor) serta kualifikasi dan fungsi pimpinan yang diperlukan.

Dengan sistematis pembahasan seperti ini, para pemerhati dan praktisi layanan konseling kelompok diharapkan dapat memperoleh wawasan yang terpadu antara konsep, teori atau pendekatan, dan aplikasi kerja kelompok dalam berbagai setting penggunaan dan kepedulian profesional. Di bawah ini akan dijelaskan secara lebih komprehensif tentang: (1) konseling kelompok bagi anak-anak; (2) konseling kelompok untuk remaja; (3) konseling kelompok untuk orang dewasa, dan (4) konseling kelompok untuk lanjut usia, yaitu sebagai berikut:

5.1. Konseling Kelompok Bagi Anak-anak

Pada konteks kelompok dan konseling kelompok menurut Yalom (1985), anak adalah kelompok individu di bawah 14 tahun, atau individu pada pendidikan sekolah dasar dan sekolah lanjutan pertama. Gazda (1989) secara spesifik membagi kelompok anak dalam kelompok taman kanak-kanak dan kelas rendah sekolah dasar, yaitu: individu berusia 5 – 9 tahun atau anak-anak dalam usia dini, serta kelompok pra-remaja atau remaja awal, yakni individu yang berusia 9 – 13 tahun. Konseling kelompok dapat dilakukan pada anak usia 3 – 4 tahun atau anak yang sudah mencapai kematangan dalam bersosialisasi.

5.1.1. Perkembangan dan Karakteristik Anak

Pembahasan perkembangan dan karakteristik didasarkan atas kelompok usia dini dan kelompok pra-remaja. Anak usia dini berada pada tahap transisi perkembangan, yaitu tahap perkembangan kanak-kanak dan tahap perkembangan anak. Kondisi ini seringkali menempatkan anak dalam situasi bermasalah, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, karena perilaku

anak tidak konsisten. Terjadi sikap ambivalensi pada diri anak antara ketergantungan pada orang tua atau orang dewasa dengan keinginan untuk mulai menunjukkan kemampuan dan keterampilan pribadi.

Secara spesifik karakteristik perkembangan anak usia dini dapat dilihat dari aspek-aspek perkembangan yang diidentifikasi sebagai berikut (Mamat Supriatna, 2004: 222):

- a) Aspek perkembangan *Fisik – Psikomotorik*, pertumbuhan fisik telah mencapai kematangan, anak mampu mengontrol tubuh dan keseimbangan, melakukan berbagai aktivitas dan keterampilan fisik yang berhubungan dengan berbagai variasi, memegang benda dan berjalan, membaca, duduk dan mendengarkan dalam periode waktu yang cukup lama. Pertumbuhan fisik berjalan lambat, rata-rata tinggi badan antara 105-129 cm dengan variasi antara 10-20 cm, serta rata-rata berat badan antara 17 – 24 kg dengan variasi antara 2 – 10 kg.
- b) Aspek perkembangan *Motorik*, lebih terkoordinasi terutama antara tangan, kaki, dan mata. Siap mempelajari dan terlibat aktif dalam berbagai keterampilan dan bermain olah raga formal, seperti: senam, renang, sepak-bola, futsal, dan permainan yang menggunakan alat bantu. Keterampilan motorik kasar lebih dikuasai anak laki-laki, sementara anak perempuan lebih menguasai keterampilan motorik halus. Perkembangan motorik terkait erat dengan perkembangan persepsi. Perkembangan motorik yang makin baik dan beragam memungkinkan anak mengenal dunia secara fisik maupun simbolik secara lebih luas. Keterlibatan dalam aktivitas fisik mendorong pertumbuhan rasa aman, memperoleh tempat dalam kelompok teman sebaya dan konsep diri yang positif. Aktivitas fisik merupakan hal yang utama bagi pertumbuhan kognitif secara baik.
- c) Aspek perkembangan *Kognitif- Bahasa*, kemampuan mental anak usia dini berada pada tahap pra-operasional menuju operasional konkret. Anak memiliki kemampuan mental untuk berpikir tentang sesuatu dan penyelesaian permasalahan dengan pemikiran, karena telah dapat memanipulasi objek-objek secara simbolik. Anak mampu membedakan secara jelas antara fantasi dan realitas serta mampu menggunakan pemikiran untuk memberikan penilaian atau membuat keputusan. Aktivitas mental terfokus pada hal yang nyata, dan objek-objek yang dapat diukur. Anak membutuhkan kesempatan untuk mengeksplorasi, berpikir tentang sesuatu, menggunakan simbol kata atau nomor untuk melambangkan

objek dan hubungan antara objek, serta berkomunikasi dengan teman sebaya dan orang dewasa. Keterampilan *kognitif* yang dimiliki pada tahap perkembangan ini, yaitu: klasifikasi, konservasi, merangkai / mengurut / membandingkan, memahami perbedaan waktu, memahami hubungan tempat dan ruang, mengorganisasi dan mengingat informasi, negoisasi, identifikasi, kompensasi, serta membuat hipotesis sederhana. Sedangkan aspek perkembangan *bahasa* ditandai dengan perbendaharaan kata yang bertambah. Anak memahami arti atau makna kata, menggunakan dan membuat kata berstruktur, menggunakan dua bahasa dengan pemahaman masing-masing, memahami pandangan orang lain, melakukan komunikasi dengan teman sebaya dan orang dewasa serta menggunakan kekuatan komunikasi.

- d) Aspek perkembangan *Psikososial, Emosional, dan Moral*, ditandai dengan pertanyaan yang terfokus pada “apa yang dapat saya lakukan sendiri?” atau “siapa saya dan apa yang mampu saya lakukan?”. Tugas perkembangan social pada tahap ini adalah mengembangkan perasaan berkemampuan. Pengembangan perasaan berkemampuan menuntut anak untuk memiliki pengetahuan dan mengenal keterampilan dalam budayanya. Penting bagi anak untuk mengembangkan hubungan positif dengan teman sebaya dalam rangka mempromosikan kemampuan mengatasi egosentris, memahami nilai demokratis, melakukan kompromi, kerjasama, kompetisi, kesehatan mental dan berfungsi sebagai anggota keluarga. Krisis identitas merupakan ciri primer yang ditandai sikap ambivalensi kemerdekaan. Keterikatan dan kebutuhan terhadap orang tua dengan kebutuhan menampilkan diri. Kemampuan social yang cukup tinggi memerlukan dukungan kemampuan komunikasi interpersonal dan antar personal. Perkembangan *emosi* berada pada kondisi yang labil, atau para ahli psikologi menyebutnya masa *strung and drunk*. Pada usia enam tahun, anak mulai menginternalisasikan aturan-aturan moral berperilaku dan memiliki kata hati. Tahapan perkembangan *moral* anak berkembang dari perilaku baik, apabila dapat saling memberi pada pertimbangan baik atas dasar hukum.

5.1.2. Kerja Kelompok dengan Sasaran Anak

Penanganan kelompok anak memerlukan pengetahuan khusus tentang perkembangan manusia khususnya anak dan teori kelompok (dinamika kelompok dan proses kelompok).

Pemimpin kelompok dituntut mampu beradaptasi dengan tingkat social, emosional, fisik dan intelektual anak serta memiliki kemampuan menggunakan teknik verbal maupun nonverbal.

Kelompok anak berfungsi mempromosikan kesiapan dan kemampuan anak untuk belajar, keterampilan-keterampilan khusus, keterampilan hidup dan mengoreksi kondisi-kondisi yang tidak sehat, pengembangan sumber daya atau potensi anak, mengembangkan kesadaran akan nilai, prioritas dan lingkungan, mengeksplorasi dan menghadapi tantangan social dan emosional serta memperoleh pengalaman mengelola perasaan, bantuan terhadap permasalahan perilaku, kehidupan yang sehat serta pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kelompok anak disebut sebagai bimbingan kelompok atau pendidikan-psikologis, konseling kelompok dan psikoterapi. Kelompok anak dilakukan dalam setting sekolah dan luar sekolah.

Tipe kelompok anak tergantung pada faktor perkembangan dan bukan perkembangan. Kelompok anak dibedakan dalam tiga tipe, yakni: *Pertama*, kelompok yang memfokuskan pada pemberian informasi pada kelas atau jumlah siswa yang banyak. Pemimpin kelompok berfungsi sebagai guru dan bekerja sama secara langsung dengan guru. Tipe ini efektif untuk membantu anak mempelajari perilaku yang tidak tepat, mempelajari cara baru yang lebih mudah untuk berinteraksi dan memperoleh timbal-balik yang aman serta situasi praktis kelompok sebaya. Teknik yang digunakan adalah diskusi dan bermain peran. Tipe ini lebih bersifat bimbingan kelompok dan pendidikan-psikologis. *Kedua*, kelompok yang memfokuskan pada peningkatan keterampilan dan kesadaran dalam lingkup personal dan interpersonal termasuk di dalamnya nilai, sikap, keyakinan, kematangan social dan perkembangan karir. Tipe ini bersifat remediatif yang berhubungan dengan konsep diri, keterampilan komunikasi, hubungan interpersonal, pemecahan masalah, keterampilan akademik, keterampilan komunikasi dan pengembangan nilai. Tipe ini bersifat konseling kelompok dan psikoterapi. *Ketiga*, merupakan aktivitas gabungan dua tipe sebelumnya, yakni dengan perhatian terhadap banyak dimensi spesifik.

Bimbingan kelompok bagi anak pra-sekolah, sekolah dasar, dan sekolah lanjutan pertama dilakukan dengan anak di atas usia 5 tahun, kecuali sudah matang dalam perkembangan social. Pendekatan bimbingan kelompok di sekolah bersifat preventif, konselor selain berperan sebagai pemimpin kelompok, juga berperan sebagai teman dengan fungsi menjalin hubungan mental yang sehat, bekerja sama dengan orang tua, menjalin kerja sama dan bermain.

Tahapan bimbingan kelompok dilakukan dengan akronim **SIPA**, yaitu: *structuring* (S), yakni konselor menjelaskan panduan kegiatan; *involvement* (I), yakni: anggota kelompok aktif berpartisipasi; *processing* (P), yakni: berbagai ide; dan *awareness* (A), yakni: mengkonsolidasikan apa yang telah dipelajari.

Kegiatan bimbingan kelompok berfungsi mempromosikan pemahaman diri dan orang lain. Program bimbingan di dalam kelas disebut program **DUSO-R** (*Developing Understanding of Self and Others-Revised*). Teknik dalam bimbingan dan pendidikan-psikologis kelompok harus bervariasi dengan memperhatikan penggunaan fantasi, berfokus pada perilaku yang harus dikembangkan, menciptakan pandangan positif tentang diri serta bekerja keras dengan visualisasi.

Konseling kelompok dalam setting sekolah secara esensial berfungsi menumbuhkan kesehatan mental. Konseling kelompok membantu anak belajar tentang diri dan orang lain dalam interaksi yang terstruktur. Tiga pendekatan dalam konseling kelompok dapat dibedakan, yakni: *Pertama*, pendekatan krisis terpusat kelompok, yaitu kelompok dengan konflik di antara anggota kelompok; dalam hal ini individu ditantang untuk memahami situasi dan berfikir tentang solusi yang mungkin dilakukan. *Kedua*, pendekatan pusat permasalahan kelompok, yaitu sebuah kelompok kecil yang memusatkan perhatian pada satu permasalahan. Tahapan yang dilakukan dalam pendekatan ini adalah: (a) membangun hubungan, kepercayaan, keberanian, serta merasa memiliki realisasi universal, (b) perubahan pemikiran, dan (c) mempromosikan perilaku positif. Teknik bermain peran digunakan pada tahapan ini. Kelompok yang sama adalah kelompok persahabatan dengan fokus perilaku menyimpang. *Ketiga*, pendekatan pusat pertumbuhan kelompok, yaitu terfokus pada perkembangan social dan pribadi siswa. Kelompok bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan, perhatian dan perilaku setiap hari.

Bimbingan dan konseling kelompok dalam setting masyarakat merupakan kelompok di luar lingkungan sekolah. Kelompok ini berfokus pada pengembangan “*human rainbow*” (pelangi manusiawi) atau keunikan manusia. Setting masyarakat harus ditempatkan sebagai institusi pendidikan yang berperan mengembangkan aktivitas mental yang sehat. Pengembangan kelompok bagi anak dirancang sebagai kelompok pengalaman dengan memperhatikan tingkat kematangan anak. Keputusan tentang kebutuhan kelompok ditetapkan bersama dengan guru, siswa, keluarga dan personil sekolah lain. Pendekatan ini ditekankan dengan bermain dan bertindak dengan teknik

sosiodrama, drama anak, psikodrama, terapi bermain, cat air, menggambar dengan jari, membuat peta, menggunakan mainan, tanah liat dan placitin.

Struktur dan material kelompok terdiri atas materi dan pendekatan yang tidak terstruktur, pendekatan terstruktur dan materi tidak terstruktur, pendekatan tidak terstruktur dan materi terstruktur, serta materi dan pendekatan yang terstruktur. Penerimaan dan seleksi anggota dilakukan dengan wawancara yang mendalam untuk memilih anggota potensial, menyebarkan informasi untuk menjaring anggota yang berminat, serta bekerja dengan orang tua untuk mendorong anak terlibat. Hal yang harus diperhatikan pemimpin kelompok adalah menjaga tetap terpenuhinya hak-hak anak.

Anggota kelompok terdiri atas 5 – 6 orang kelompok kecil dan 25 – 30 orang untuk kelompok besar. Waktu untuk setiap sesi 20 – 50 menit, sebanyak 2 atau 3 kali dalam satu minggu. Jenis kelamin, dan rentang usianya harus diperhatikan pemimpin kelompok dalam mengembangkan kelompok anak-anak di bawah usia 9 tahun; lebih efektif dengan anggota kelompok dengan jenis kelamin yang sama. Pengelompokan berdasarkan usia dibatasi pada usia 9 tahun.

Pemimpin kelompok berperan dalam bimbingan kelompok sebagai fasilitator yang mendorong anak mengeksplorasi diri atau dengan model *advocated*. Kegiatan bimbingan dilakukan dengan cara bekerjasama dengan guru, yang berperan sebagai asisten pemimpin dan memetakan kemajuan perkembangan siswa. Kelompok berfokus pada pengembangan belajar dalam kelas. Kelompok besar atau kelas dapat dikelola dalam formasi *Rows*, *Circles*, *Semicircles*, *in and out circles* dan *Discussion teams*.

Penelitian tentang kelompok anak dilakukan dengan anak-anak yang mengalami permasalahan, di antaranya penelitian tentang: *A Disruptive Childs Play Group (DCPG)*, *Learning Disable (LD) learning*, dan *Succeeding in school lessons*. Kelompok anak memiliki banyak keterbatasan, karena anak adalah individu yang sensitive serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan.

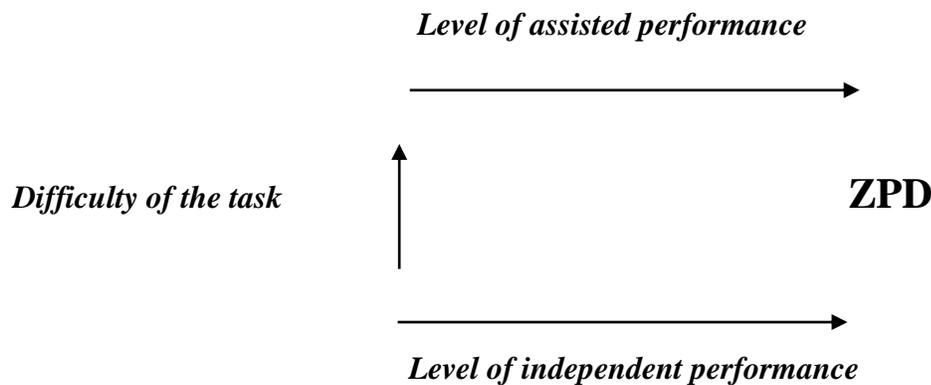
5.1.3. Permasalahan Kelompok Anak Usia Dini

Pemahaman tentang konsep belajar yang terbatas dan sempit membuat orang tua, guru dan masyarakat menuntut anak menampilkan potensi hanya dalam bentuk prestasi skolastik. Proses

pembelajaran cenderung berorientasi akademik, kering dari aktivitas, terjebak formalitas, tidak memfasilitasi interaksi timbal-balik dan pembentukan dampak pengiring, serta kurang memperhatikan dimensi perkembangan anak. Anak tidak dapat memenuhi kebutuhan untuk bermain, tidak dapat mengembangkan fungsi psikologis dan keterampilan mental, tidak memperoleh suasana kebahagiaan.

Berbagai permasalahan yang dialami anak yaitu, meliputi: putus sekolah dan mengulang di kelas, tuna cakap belajar, perasaan tidak aman, tidak mampu menyesuaikan diri, tidak memiliki keterampilan sosial, tergantung pada kehadiran orang tua, tidak mampu mengelola diri dan mengendalikan emosi, sikap bermusuhan serta berperilaku destruktif (Prayitno, 1977 dalam Mamat Supriatna, 2004: 230). Proses belajar-mengajar membuat anak mempersepsi belajar secara tidak tepat, sehingga siswa tidak memperoleh kebermaknaan belajar. Persepsi yang negatif tentang belajar menyebabkan pengalaman belajar awal yang diperoleh menjadi kurang bermakna. Padahal pengalaman belajar awal yang bermakna merupakan hal penting bagi perkembangan dan proses pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. Para ahli konstruktivisme mengasumsikan, bahwa pada dasarnya anak memiliki kemampuan untuk membangun dan mengkreasikan pengetahuan. Keterlibatan, kreativitas dan inisiatif anak dalam proses belajar merupakan hal esensial yang harus diperhatikan dan dikembangkan oleh guru dalam proses pembelajaran agar anak memperoleh kebermaknaan belajar.

Bermain memfasilitasi keterlibatan anak untuk berbuat sesuatu terhadap lingkungan atau membangun suatu pengetahuan baru. Melalui bermain, proses belajar menjadi natural, hangat dan menyenangkan karena sesuai dengan karakteristik kegiatan anak usia dini. Secara lebih spesifik Vigotsky (Bodrova & Leong, 1996) menawarkan konsep "*Zona of Proximal Development*" (**ZPD**) untuk menggambarkan hubungan antara perkembangan, proses belajar dan bermain bagi anak usia dini. Perkembangan dipandang sebagai rangkaian perilaku atau tingkat kematangan. Dibawah ini akan digambarkan tentang zona perkembangan proksimal, yakni:



Gambar 05: Zona Perkembangan Proksimal

Pada konteks ZPD perkembangan perilaku dibatasi oleh dua tingkatan, yaitu: *Pertama* tingkatan penampilan saat ini (*independent*) atau tingkatan apa yang diketahui dan dapat dilakukan anak; dan *Kedua* tingkatan perkembangan potensial atau tingkatan penampilan maksimum yang dapat dijangkau anak dengan bantuan orang lain dengan penciptaan lingkungan (*assisted*). Di antara dua tingkatan tersebut anak dihadapkan pada sejumlah tugas yang memiliki tingkatan kesulitan tertentu dan menantang anak untuk mengkonstruksi pengetahuan. Zona perkembangan proksimal dikatakan pula sebagai zona konstruksi pengetahuan.

Anak memperoleh bantuan untuk meningkatkan pencapaian tugas perkembangan dalam pembelajaran melalui bermain. Bermain berperan penting dalam pertumbuhan kemampuan mental, aktivitas utama yang menentukan dan berkontribusi positif terhadap aspek fundamental perkembangan, serta alat berpikir untuk mengelola perilaku dalam berbagai setting. Hal yang esensial dari bermain menurut Vigotsky adalah menciptakan situasi imajiner yang membantu individu membangun dan mengkonstruksi skema mental secara berkesinambungan. Dimensi aktivitas dan suasana bermain berkontribusi sangat signifikan terhadap belajar dan perkembangan anak (Solehudin, 1996 dalam Mamat Supriatna, 2004: 232).

Hal esensial dari bermain menurut Vigotsky adalah menciptakan situasi imajiner yang membantu individu membangun dan mengkonstruksi skema mental secara berkesinambungan menjadi jaringan yang luas dan banyak. Mengkonstruksi skema mental tentang suatu konsep merupakan belajar bermakna dan akan terakumulasi menjadi pengalaman belajar yang bermakna.

Sependapat dengan Vigotsky, Wisberg dan Fuad Hasan menyatakan bahwa proses pembelajaran pengembangan perilaku kognitif dan akademis harus dipromosikan dalam setting pengarahan tidak langsung atau bermain agar anak tidak hanya mengikuti tetapi memahami makna. Bagi anak, dunia bermain merupakan pengalaman yang berdampak sebagai proses belajar. Kegiatan bermain memberikan pengalaman bagi anak untuk membangun dunia melalui berbagai fungsi mental dan emosional.

Tahapan bermain pada anak usia dini menurut Piaget (Heideman & Hewit, 1992), yaitu berada pada tahapan bermain simbolik dengan tahapan bermain game. Tahapan bermain simbolik adalah anak menggunakan skema mental suatu objek untuk objek lain dalam bentuk bermain konstruksi dan bermain dramatik. Sedangkan tahapan bermain game adalah bermain dengan menggunakan berbagai aturan formal yang dikembangkan oleh diri sendiri maupun dari luar diri atau orang lain. Bentuk bermain adalah konstruksi tingkat tinggi dan sosiodramatik.

Adapun jenis permainan yang disarankan oleh Vigotsky (1996) bagi anak usia dini, yaitu sebagai berikut:

- a) Membangun balok dan puzzle yang bertujuan untuk membangun pengaturan diri, perencanaan dan koordinasi peran;
- b) Membuat peta untuk mempromosikan berpikir simbolik, kemampuan berbahasa dan mediator eksternal;
- c) Bercerita bertujuan mengembangkan kemampuan berbahasa, kreativitas, berpikir logis, pengaturan diri, pertimbangan memori yang mendalam, pertimbangan perilaku serta pola umum dan makna cerita;
- d) Menulis jurnal untuk membantu anak menuliskan pokok pikiran;
- e) Membaca sebagai keterampilan kognitif yang pokok;
- f) Permainan aktivitas otot besar yang berperan membantu mengontrol gerakan, belajar perilaku kognitif serta pengaturan emosi diri; dan
- g) Permainan aktivitas otot kecil sebagai cara mengontrol gerakan kecil dengan menggunakan koordinasi tangan dan mata.

Bentuk perlakuan atau implementasi permainan dalam proses pembelajaran menurut Davis dan Hansen dapat dikelompokkan dalam tiga bentuk, yaitu: *Pertama*, tindakan pemberian

pengaruh atau kesan untuk mengembangkan sikap atau perasaan. *Kedua*, tindakan mendasar yaitu tindakan untuk mendorong pembentukan kesadaran dan sikap terhadap suatu konsep; atau dengan kata lain merupakan tindakan untuk mendorong upaya verbalisasi ekspresi pengetahuan. *Ketiga*, tindakan mentrampilkan yaitu tindakan yang bertujuan mengkondisikan dan membiasakan reaksi aktualisasi perilaku.

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan melalui pendekatan “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP), yaitu cara merancang bahan pengajaran sejalan atau sepadan dengan karakteristik perkembangan. Cara ini dipandang sebagai upaya menetapkan perkembangan secara tepat. Pertimbangan guru dalam memilih dan menetapkan bentuk dan jenis permainan yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kondisi alamiah anak, struktur isi kurikulum, waktu, tempat dan bagian lingkungan belajar, materi dan tujuan pokok yang diperoleh dari belajar, prosedur dan sistem belajar, serta bimbingan orang dewasa pada pengalaman belajar. Pengajaran dibangun atas dasar kurikulum yang terintegrasi, yang memberikan fasilitas bagi anak untuk merencanakan dan menyeleksi kegiatan serta menstimulasi bermain secara spontan.

Kualitas perkembangan melalui aktivitas bermain dalam proses pembelajaran, yaitu meliputi sebagai berikut:

- a) Menilai kemampuan diri dan orang lain, mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru, mengembangkan ekspresi perasaan, mengembangkan kemampuan dan konsep diri, mengembangkan konsep berpikir, kemampuan memecahkan masalah dan menanggulangi stress.
- b) Membuat lebih cerdas, kerja otak lebih efisien dan gembira, memusatkan perhatian, mengembangkan kebiasaan tertentu yang mempengaruhi pola istirahat, pola berat badan dan ketajaman mental.
- c) Memperoleh pengalaman akademik, sikap dan persepsi yang positif tentang belajar, belajar keterampilan kognitif termasuk keterampilan logika, strategi kognitif dan keterampilan intelektual. Belajar keterampilan social termasuk relasi social dan konsep studi social, termasuk juga konsep ekonomi dan realitas kerja orang dewasa. Mengembangkan kemampuan membaca, menulis dan berbahasa termasuk pengembangan perbendaharaan kata. Belajar dan bersikap positif terhadap matematika dan IPA serta minat terhadap computer.

- d) Mengatur diri, mengembangkan kemampuan verbal, menambah perbedaharaan kata dan kemampuan berbahasa.
- e) Meningkatkan kualitas perhatian, strategi memecahkan masalah dan konsentrasi, mengembangkan empati, partisipasi dalam kelompok dan memimpin aktivitas belajar.
- f) Memimpin aktivitas belajar dan membangun dasar teoritis termasuk konsep pengetahuan. Menimbulkan fungsi mental yang tinggi termasuk merencanakan, memonitor dan mengevaluasi pikiran serta mempertinggi daya ingat. Menumbuhkan motivasi intrinsic untuk belajar termasuk minat, hubungan social, dan standar prestasi. Mengembangkan kemampuan mengontrol dunia dalam dan dunia luar serta kreativitas memecahkan masalah.
- g) Membangun suatu pengetahuan baru, mengembangkan keterampilan social, kecakapan untuk mengatasi kesulitan, rasa memiliki kemampuan dan keterampilan motorik. Mengembangkan otot-otot besar, keterampilan intelektual, keterampilan social, dan mengendalikan ekspresi perasaan.

Upaya menilai anak dilakukan dengan “*Dynamic Assessment*”, yaitu penilaian yang dirancang untuk mendorong anak memperlihatkan apa yang diketahui atau tingkatan pemahaman paling tinggi yang dimiliki anak. Hasil penilaian dimaknai sebagai indicator kebermaknaan belajar yang dapat diperoleh anak. Prestasi yang ditampilkan bersifat individualistic. Perubahan perilaku yang terjadi tergantung pada seberapa besar pengaruh proses bermain menyentuh diri anak. Bredekamp menyarankan teknik penilaian dengan portfolio. Informasi yang diperoleh dari hasil penilaian dapat digunakan untuk mengembangkan program yang dapat memfasilitasi pengalaman belajar dan pengalaman hidup yang elbih baik.

5.2. Konseling Kelompok Untuk Remaja

Konseling kelompok untuk remaja dilaksanakan agak berbeda dibandingkan dengan anak usia dini maupun pada orang dewasa. Ini disebabkan remaja memiliki karakteristik yang unik dan agak berbeda jika dibandingkan dengan anak-anak dan orang dewasa. Keunikan ini berakar pada proses perkembangan remaja yang berlangsung cepat dan drastis, khususnya pada aspek fisik. Secara fisik remaja sudah tampak seperti orang dewasa, tetapi secara mental belum. Perkembangan cepat dan drastis pada remaja disebabkan karena datangnya pubertas (Lerner & Hultsch, 1983; Steinberg, 1993; Papalia & Olds, 1995). Pubertas adalah suatu fase perkembangan yang menandai

telah matangnya organ-organ kelamin atau fungsi-fungsi reproduksi. Datangnya fase ini dapat dilihat melalui munculnya tanda-tanda kelamin sekunder (misalnya tumbuhnya cambang pada remaja laki-laki dan berkembangnya buah dada pada remaja perempuan), dan tanda-tanda kelamin primer (misalnya mimpi basah pada remaja laki-laki dan menstruasi pada remaja perempuan). Pada umumnya periode anak perempuan ini dimulai kira-kira pada usia 8 – 12 tahun, namun untuk anak laki-laki biasanya mundur kira-kira lagi 2 tahun (berkisar 10 – 14 tahun).

Periode remaja berlangsung antara usia antara 13 – 19 tahun dan dapat diperluas untuk beberapa individu. Beberapa individu dari latar belakang budaya yang berbeda seringkali memperlihatkan perkembangan kematangan yang tidak sama. Misalnya, datangnya pubertas untuk anak di lingkungan perkotaan mungkin berbeda dengan anak yang berada di lingkungan pedesaan. Berdasarkan fakta ini, para ahli psikologi seperti Kagan dan Coles (1972); Keniston (1972); Lipsitz (1977) memberikan batasan remaja mulai dari usia antara 11 – 21 tahun, yang dibagi dalam tiga kelompok, yakni: *Remaja Awal* (usia 11 – 14 tahun); *Remaja Tengah* (usia 15 – 18 tahun); dan *Remaja Akhir* (usia 19 – 21 tahun). Steinberg (1993) menyebutkan masa ini sebagai suatu periode transisi dari masa anak-anak yang belum matang menjadi orang dewasa yang sudah matang.

Steinberg (1993) mengemukakan, bahwa remaja adalah suatu periode ketika anak tumbuh menjadi dewasa, atau suatu peralihan dari individu anak yang tidak matang menjadi orang dewasa yang matang. Dalam masa peralihan ini, remaja mengalami transisi dalam aspek biologis, kognitif, dan social. Secara biologis remaja mengalami pertumbuhan yang dramatis; mereka menjadi lebih besar dan lebih tinggi, dan juga mereka telah mampu membuat keturunan karena organ-organ kelamin atau reproduksi telah matang. Mereka-pun lebih matang dalam membuat suatu keputusan, dapat berpikir tentang konsep-konsep abstrak termasuk di dalamnya berpikir secara hipotetik. Secara social, mereka juga telah memenuhi persyaratan untuk memiliki KTP; SIM; pasangan hidup atau terlibat dalam kegiatan politik (pemilu).

Karakteristik untuk remaja relative tidak stabil dan rentan terhadap berbagai problem fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, program-program konseling kelompok ataupun konseling individual perlu direncanakan dan dilaksanakan secara lebih hati-hati dengan memperhatikan karakteristik dan permasalahan remaja.

5.2.1. Permasalahan Remaja

Masa remaja adalah merupakan masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik. Salah satu problem mereka merupakan efek langsung dari datangnya masa pubertas yang membawa kematangan seksual. Kematangan seksual ini seringkali menimbulkan banyak permasalahan remaja dan menghadapkannya pada konflik-konflik nilai. Remaja juga mengalami banyak tekanan, karena mereka harus dapat mengendalikan dorongan seksual dalam cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungannya. Permasalahan lain muncul dari masalah pemenuhan peran remaja di tengah-tengah masyarakat. Di satu sisi, secara *fisik* remaja sudah tampak seperti orang dewasa, sehingga lingkungan mengharapkan mereka untuk dapat melaksanakan fungsi dan peran orang sebagaimana yang dilakukan oleh orang dewasa. Sedangkan di sisi yang lain, secara *psikologis* atau mental remaja belum matang, sehingga seringkali mereka gagal dalam memenuhi harapan orang dewasa. Kegagalan ini seringkali menimbulkan berbagai permasalahan dalam hubungan antara remaja dan orang dewasa ataupun dengan orang tua serta lingkungannya.

Masa remaja merupakan suatu masa ketidak-seimbangan yang ditandai oleh adanya perubahan-perubahan pribadi yang ekstensif (Hanburg & Takanishi, 1989). Pada masa ini individu menjadi dewasa secara fisik dan mencapai kematangan mental, tetapi mereka juga menghadapi berbagai isu social dan psikologis yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Para remaja harus menangani krisis identitas, tekanan kelompok, perubahan-perubahan fisik yang dramatis, dan keputusan karir masa depan, kebutuhan akan kemandirian, dan ketidakpastian diri (Vander Kolk, 1985). Mereka diharapkan untuk dapat bertindak sebagaimana halnya orang dewasa dan diberikan beberapa hak istimewa, seperti memiliki surat izin mengemudi (SIM) dan mengikuti acara pemilihan umum.

Karena banyaknya tekanan dan problem dalam perkembangan remaja (Stenley Hall, 1994) menjelaskan pada periode ini sebagai suatu masa yang penuh dengan gejolak (*storm and stress*). Remaja adalah merupakan suatu masa yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian yang disebabkan terutama oleh terjadinya perubahan aspek fisiologis yang begitu drastic, serta tuntutan lingkungan yang kadang-kadang sulit untuk dipenuhi dan membuat remaja mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Banyak remaja yang berhasil dalam perkembangannya, tetapi tidak sedikit pula mereka mengalami frustrasi dan tekanan karena harus tergantung pada orangtua mereka dan otoritas sekolah/masyarakat serta aturan yang berhubungan dengan hubungan seksual dan kebebasan. Frustrasi para remaja seringkali bersumber pada kebutuhan akan otonomi atau kemandirian, yang diartikan sebagai kebebasan. Seringkali para orang tua atau orang dewasa lain yang harus memutuskan tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh remaja, bahkan termasuk di dalamnya dalam memilih dan mengambil keputusan tentang teman, sekolah, mode dan karir (Steinberg, 1983; Papalia & Olds, 1995 dalam Mamat Supriatna, 2004: 239).

Meskipun mengalami frustrasi, remaja terus tumbuh dan berkembang menjadi “pelopor budaya” untuk setiap generasi (Dinkmeyer & Sperry, 1987). Dalam upaya untuk menemukan identitasnya, remaja seringkali membentuk tampilan dan kecenderungan baru. Banyak identitas remaja tidak bertahan lama dan menghilang ketika mereka menjadi lebih matang. Misalnya, kecenderungan rambut panjang. Meskipun mode berpakaian, music, bahasa, dan dansa memisahkan beberapa remaja dari masyarakat umum, mode-mode itu mempersatukan mereka dengan kelompok teman sebayanya dan dalam banyak kasus membantu mereka untuk melepaskan diri dari keluarga dan membangun suatu perasaan individuasi dari orang lain.

Seorang ahli dalam psikologi perkembangan menurut Ericson (lihat Hall, 1983 & Steinberg, 1993) menyatakan bahwa, berbagai problem perkembangan selama masa remaja yang bersumber pada enam isu perkembangan psikososial, yaitu: identitas, otonomi, intimasi, seksualitas, prestasi dan problem psikososial. Problem-problem psikososial itu sendiri berkaitan dengan penggunaan alkohol dan penyalahgunaan obat, perilaku melanggar hukum, depresi dan gangguan makan. Pendapat Ericson tersebut telah banyak digunakan oleh kalangan ahli psikologi perkembangan untuk berbagai kepentingan. Suatu konseling kelompok untuk para remaja dapat memusatkan perhatian pada isu perkembangan serta berbagai problem psikososial.

5.2.2. Membentuk Kelompok

Kelompok teman sebaya – yang dibangun dalam bentuk kelompok konseling untuk remaja – dapat membantu remaja dalam membuat suatu transisi yang berhasil dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kelompok tersebut dapat memberikan dukungan, memfasilitasi cara-cara baru dalam belajar, membantu meredakan tekanan internal dan eksternal, dan memberikan harapan

serta model-model perubahan. Dalam kelompok ini, tiap anggota diijinkan untuk membuat pertanyaan terbuka dan/atau memodifikasi nilai-nilai, serta diberi suatu kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan komunikasi dengan teman sebaya dan orang dewasa. Dalam adegan kelompok, para remaja dapat melakukan eksperimentasi secara aman dengan realita, menguji keterbatasannya, mengeskpresikan dirinya, dan menjadi pendengar (Corey, 1990 dalam Mamat Supriatna, 2004: 240). Dengan berpartisipasi dalam kelompok, para remaja dapat mengembangkan suatu rasa identitas dan intimasi yang lebih besar. Gladding (1995) menyebutkan bahwa penggunaan proses-proses kesadaran-diri dan keterbukaan-diri terhadap orang lain semakin meningkat di dalam kelompok bersama dengan kesempatan yang dimiliki untuk membuktikan bahwa mereka dapat menterjemahkan pikiran-pikiran mereka ke dalam tindakan dalam konteks masyarakat, memungkinkan remaja untuk lebih mampu dalam mencapai keterampilan-keterampilan personal dan interpersonal. Di dalam kelompok, remaja seringkali menemukan “dorongan” dan “penerimaan yang tulus” dari kelompok, dan “suatu kepercayaan dan respek dari orang dewasa” (George & Dustin, 1988). Gladding (1995) mengemukakan ada dua jenis kelompok kerja untuk remaja, yakni: (1) kelompok bimbingan/psikoedukasional perkembangan, yaitu kelompok didasarkan atas kesuka-relaan anggota dan selalu memusatkan perhatian pada masalah-masalah umum kaum muda seperti identitas, seksualitas, hubungan dengan orang tua, hubungan antar teman sebaya, tujuan karir, dan masalah-masalah pendidikan; dan (2) kelompok psikoterapi atau konseling non-perkembangan, yaitu kelompok ini anggota tidak datang secara sukarela, tetapi atas rujukan atau desakan pihak ketiga, misalnya perintah orang dewasa, atau figur otoritas lain seperti kepala sekolah, guru, dsb. Kelompok ini lebih memusatkan perhatian pada masalah orang dewasa dan masyarakat, seperti: penggunaan obat terlarang, problem sekolah, atau perilaku menyimpang.

Pada umumnya membentuk kelompok konseling kelompok perlu memperhatikan berbagai aspek kelompok, seperti: presentasi, wawancara awal, seleksi anggota, ukuran kelompok, lama dan frekuensi pertemuan, durasi pertemuan, sifat kelompok (terbuka atau tertutup), dan pedoman kelompok (George dan Cristiani, 1981). Presentasi berhubungan dengan pemberian informasi tentang deskripsi proses perlakuan pada calon-calon partisipan. Wawancara awal digunakan oleh konselor untuk menyaring calon anggota yang potensial. Seleksi anggota kelompok meliputi kegiatan penentuan formasi kelompok (homogen atau heterogen) dengan mempertimbangkan factor usia, jenis kelamin, dan karakteristik kepribadian anggota. Ukuran kelompok (idealnya 6-8

anggota) berkenaan dengan berapa klien yang akan dilibatkan dalam kelompok, tergantung pada usia, jumlah keterlibatan yang diharapkan, dan karakteristik kepribadian. Panjang pertemuan menunjuk pada berapa lama atau berapa kali kelompok akan bekerja atau bertemu. Sedangkan frekuensi pertemuan menunjukkan pada berapa kali pertemuan dilakukan untuk setiap minggu atau bulan. Durasi kelompok berhubungan dengan jumlah waktu yang akan digunakan untuk setiap pertemuan. Pengembangan formasi kelompok tersebut sebenarnya tergantung pada jenis kelompok yang akan di arahkan (terbuka atau tertutup; konseling atau pendidikan/pelatihan).

Hal lain yang harus diperhatikan oleh pimpinan kelompok (konselor) adalah materi atau topik. Dalam beberapa kelompok, materi-materi yang disajikan mungkin dapat diterapkan secara umum untuk beberapa individu. Sedangkan untuk beberapa kelompok yang lain, focus kelompok mungkin lebih bertalian dengan aspek-aspek kehidupan khusus yang kadang-kadang menimbulkan masalah, misalnya masalah seksualitas (McMurray, 1992). Tanpa memperhatikan topic, pemimpin kelompok tetap harus hati-hati dalam memilih anggota yang benar-benar matang dan memiliki cukup motivasi untuk memanfaatkan kelompok dan membantu kelompok. Gladding (1995) mendeskripsikan lima faktor yang harus dipertimbangkan dalam menangani remaja melalui kelompok, yaitu:

- a) *Penggunaan Komunikasi Verbal dan Nonverbal.* Kelompok untuk remaja lebih berorientasi pada prilaku verbal. Ini disebabkan karena mayoritas individu yang berusia 13 tahun ke atas lebih menyenangi interaksi melalui bahasa atau percakapan. Dalam kelompok remaja, anggota kelompok bebas untuk memilih apakah akan berbicara atau diam. Namun, pemimpin kelompok perlu berusaha menciptakan suatu kondisi yang dapat memfasilitasi terjadinya interaksi yang positif di antara anggota kelompok. Untuk tujuan ini, pemimpin kelompok seringkali perlu mengajar para anggota kelompok dengan berbagai keterampilan komunikasi dasar dengan cara yang sangat terstruktur. Penggunaan prilaku nonverbal juga memiliki signifikansi yang sama dengan pesan-pesan verbal. Beberapa teori tertentu, seperti Gestalt dan Psikodrama, memberikan perhatian pada kesesuaian antara vesan-vesan verbal dan nonverbal. Bahkan para pemimpin yang mengikuti tradisi yang berorientasi pada percakapan, misalnya psikoanalisis, akan dapat bekerja secara efektif, jika mereka memusatkan perhatian pada seberapa kuat kesesuaian antara kata-kata dan prilaku dari anggota.

- b) *Materi dan Struktur Kelompok*. Kelompok akan dapat bekerja dengan baik, jika distruktur berdasarkan tema tertentu (Corey and Corey, 1990). Tema-tema itu dapat berkaitan dengan minat para anggota kelompok dan terentang dari yang kurang serius sampai serius. Tema-tema dapat dikembangkan secara fleksibel tapi terbatas. salah satu cara untuk memenuhi unsur fleksibel tapi terbatas ini adalah dengan menyajikan suatu daftar tema masalah untuk dipilih oleh anggota kelompok. Materi yang dibutuhkan untuk kelompok remaja dapat bervariasi, sesuai dengan jenis kelompok yang dibentuk dan karakteristik kepribadian anggota dan pemimpin kelompok. Untuk beberapa kelompok yang sangat verbal, dibutuhkan sedikit materi; sedangkan untuk kelompok yang kurang verbal dan kurang termotivasi dibutuhkan banyak materi khususnya dalam bentuk kegiatan-kegiatan. Untuk kelompok konseling, topic atau tema tentunya akan lebih banyak ditentukan atau disesuaikan dengan permasalahan khusus yang sedang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok. Tentunya ada kemungkinan masalah setiap anggota adalah berbeda, dan jumlah topic akan sama dengan jumlah anggota. Ini akan membuat kerja kelompok menjadi sangat ekstensif dan potensial untuk mendatangkan suatu kebosanan. Untuk membatasi, pemimpin kelompok barangkali – dalam proses rekrutmen dan seleksi – dapat memilih calon-calon anggota yang memiliki cakupan permasalahan tidak jauh berbeda atau memiliki keterkaitan.
- c) *Perekrutan dan seleksi Anggota*. Tidak semua anggota kelompok remaja dapat direkrut atau diterima. Misalnya, calon-calon anggota yang datang atas rujukan perlu untuk diseleksi apakah mereka ingin terlibat atau tidak dalam kelompok. Demikian pula, dalam kelompok-kelompok remaja yang sukarela, seleksi tetap penting. Perekrutan dapat dilakukan dengan cara mempublikasikan program kelompok kepada masyarakat atau ke lembaga-lembaga sekolah atau sumber-sumber rujukan lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, atau melalui angket dan kontak informal. Namun perlu diingat, bahwa apa yang dilakukan oleh pemimpin kelompok hendaknya tidak menimbulkan persepsi bahwa ia menjual kelompok. Mengikuti kegiatan perekrutan adalah penyaringan atau seleksi. Dalam hal ini pemimpin kelompok memilih anggota-anggota yang dapat ditempatkan bersama-sama dalam satu kelompok sesuai dengan tingkat kematangan, tujuan, dan latar belakang. Pemimpin juga perlu memilih anggota yang tertarik pada kelompok dan bukan pada pemimpin kelompok. Dalam hal ini (Yakob, 1995) menyatakan satu kunci penting

dari kegiatan ini, yaitu bahwa penyaringan hendaknya tidak dilakukan dengan cara yang terlalu formal.

- d) *Durasi, Frekuensi, dan Ukuran Kelompok*. Menurut Gazda, 1989 dan Yacobs, 1994; lama waktu yang dibutuhkan untuk tiap sesi kerja kelompok yang beranggota para remaja adalah 1 – 2 jam (panjang sesi ini dapat diperpanjang untuk beberapa alasan). Untuk adegan pendidikan, jumlah sesi kelompok selalu disesuaikan dengan waktu akademik tahun ajaran di sekolah, seperti kuartalan atau semesteran. Sebagai contoh: jika satu semester terdiri atas 16 minggu, maka kerja kelompok dapat dilaksanakan selama 14 minggu. Menurut Gazda, frekuensi dan durasi sesi kelompok berkaitan secara langsung dengan intensitas keterlibatan dan pertumbuhan kelompok. Jika anggota memiliki problem berat, maka sesi kelompok dapat berlangsung lebih lama dan lebih sering. Ukuran besar kecilnya jumlah anggota kelompok mempengaruhi keberhasilan dan angka kemajuan. Dalam hal ini, Gladding (1995) menegaskan bahwa, semakin besar ukuran kelompok, interkasi dan hubungan antar anggota akan menurun, dan kelompok menjadi lebih terpusat pada pimpinan. Oleh karena itu, kelompok kecil dengan anggota antara 5 – 10 orang dipandang ideal untuk kelompok para remaja. Namun untuk kelompok konseling remaja, besar kelompok idealnya antara 6 – 8 orang. Jumlah ini cukup memadai untuk memperoleh berbagai macam variasi kepribadian maupun keterlibatan anggota. Untuk kelompok usia anak jumlahnya dapat dikurangi, dan untuk kelompok orang dewasa dapat diperbesar.
- e) *Isu Gender dan Usia*. Kelompok-kelompok kerja untuk remaja dapat dikomposisikan berdasarkan satu atau dua jenis kelamin, tergantung tujuan dan sifat masalah yang ditangani. Kadang-kadang, kelompok dengan satu jenis kelamin lebih efektif untuk tujuan tertentu; tetapi untuk tujuan lain kelompok dengan dua jenis kelamin lebih efektif. Sebagai contoh: dalam suatu konseling kelompok yang bertujuan untuk menangani trauma perkosaan, mungkin kelompok dengan anggota dari satu jenis kelamin (wanita) akan lebih efektif. Kelompok yang terdiri dari hanya satu jenis kelamin juga efektif untuk mengembangkan identitas gender. George dan Cristiani (1988) juga menegaskan, bahwa anggota kelompok hendaknya memiliki usia yang mendekati sama, tetapi yang lebih penting sebenarnya adalah tingkat kematangan social dari para anggota. Misalnya, anak-anak yang belum matang secara seksual tidak mungkin untuk dilibatkan dalam kerja kelompok yang membahas masalah yang berkaitan dengan seksualitas.

5.2.3. Problem dalam Konseling Kelompok Remaja

Sebagaimana halnya dalam beberapa bentuk kerja kelompok yang lain, terdapat beberapa problem yang muncul dalam konseling kelompok untuk remaja dalam bentuk perilaku anggota yang menghambat. Gladding (1995) mengemukakan enam problem dalam konseling kelompok remaja, yaitu sebagai berikut:

- a) *Senang/saling Menunggu*. Tindakan mengganggu ini dapat bersifat verbal (teriakan, tertawa sinis) atau upaya untuk memukul. Munculnya perilaku ini berada pada level kematangan para anggota kelompok. Pemimpin kelompok dapat mengatasi perilaku mengganggu ini dengan menerapkan suatu aturan, dan menemui anggota pada akhir sesi, atau membiarkan anggota untuk mendiskusikan situasi dan mengambil keputusan tentang apa yang sebaiknya dilakukan. Sebagai tindakan terakhir, jika tidak ada lagi yang dapat dilakukan terhadap anggota, pemimpin dapat mengeluarkan anggota yang senang mengganggu.
- b) *Keengganan untuk Terlibat*. Keengganan anggota untuk terlibat mungkin bersumber pada kurangnya keterampilan social. Kadang-kadang anggota lain ingin terlibat aktif tetapi mereka tidak mengetahui caranya. Untuk menangani kasus ini, pemimpin kelompok dapat memberikan keterampilan social baik di dalam kelompok maupun di luar kelompok.
- c) *Polarisasi atau perpecahan dalam Kelompok*. Polarisasi terjadi jika kelompok terpecah menjadi beberapa sub kelompok. Situasi ini bisa terjadi jika kelompok memiliki kesempatan untuk bertemu di luar sesi kelompok, atau karena memang telah direncanakan oleh anggota. Kasus ini mudah ditangani karena kelompok dan pemimpin kelompok dapat membantu anggota untuk menyadari bahwa perilaku mereka di luar kelompok dapat membawa pengaruh pada fungsi kelompok. Jika polarisasi terjadi karena telah direncanakan, maka anggota mungkin harus dikeluarkan atau kelompok dibubarkan.
- d) *Monopoli*. Monopoli terjadi jika satu atau beberapa anggota menguasai jalannya proses kelompok. Tindakan monopoli adalah wajar untuk para remaja, karena berhubungan dengan kecemasan para anggota kelompok, atau digunakan sebagai suatu cara untuk memperoleh perhatian atau untuk menghindari orang atau situasi. Monopoli dalam kelompok dapat ditangani dengan cara mendelegasikan tugas atau dengan meminta respons terbatas.

- e) *Pengambilan Resiko yang tidak Tepat.* Kadang-kadang anggota kelompok berbagi informasi terlalu dini atau menyampaikan informasi yang tidak tepat. Prilaku ini wajar untuk para remaja, khususnya mereka yang memiliki kesadaran yang terbatas tentang diri sendiri dan orang lain. Dalam kasus seperti ini, latihan kelompok terstruktur akan dapat membantu individu untuk memahami diri mereka secara lebih baik dalam hubungan dengan orang lain. Mengingat kembali aturan kelompok, berbicara secara pribadi dengan orang yang terlibat, menghentikan prilaku, atau mengarahkan kembali kelompok juga merupakan strategi yang baik untuk menangani problem ini.
- f) *Perilaku over-aktif.* Tindakan over-aktif anggota dapat disebabkan oleh beberapa factor, antara lain: remaja memiliki kelebihan energy dan overaktif merupakan salah satu cara menyalurkan enrgi berikut; kegagalan pemimpin kelompok untuk menetapkan batas-batas; atau anggota menjadi bosan dengan kegiatan kelompok atau topic yang didiskusikan. Pemimpin kelompok dapat menangani situasi tersebut dengan cara memberikan respon yang empatik dan terus melanjutkan kegiatan kelompok, atau mendiskusikan perasaan mereka tentang perilaku kelompok, atau berbicara secara pribadi dengan anggota.

Secara keseluruhan, kelompok remaja memiliki perilaku problematic yang unik, yang perlu disadari oleh para pemimpin kelompok agar mereka dapat bertindak efektif.

5.2.4. Peran Pemimpin Kelompok

Dalam kerja kelompok untuk remaja, pemimpin berperan multidimensional. Menurut Corey dan Corey (1992), pemimpin harus dapat memberikan dorongan pada anggota untuk melakukan eksplorasi, menjaga dinamika intrapersonal dan interpersonal para anggota kelompok, disamping itu harus peka terhadap diri mereka sendiri. Perlu diingat, bahwa para remaja akan meberikan respons yang baik terhadap pemimpin yang hangat, terbuka, antusias, dan penuh perhatian.

Peran pemimpin ditentukan oleh macam kelompok yang dipimpin. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap sejumlah literatur tentang anak, remaja awal, dan kelompok-kelompok remaja Denholm dan Uhleman (1986) telah menemukan model tiga-dimensi (three-dimensional model) untuk kelompok remaja dengan beberapa komponen sebagai berikut:

No.	Dimensi	Komponen
1.	Level Perkembangan	Tiga kelompok usia: anak-anak, remaja awal, Remaja.
2.	Pendekatan	Aktivitas, diskusi, konseling, terapi
3.	Tema Penemuan (inkuiri)	Teori, riset, dan praktek.

Pada umumnya, pemimpin kelompok dalam kelompok remaja selalu bertindak lebih aktif dibandingkan dengan para pemimpin dari kelompok mahasiswa dan orang dewasa (Ohlsen, 1988). Kedua level kegiatan dan struktur tersebut berkaitan dengan kematangan anggota kelompok. Pemimpin kelompok remaja selalu lebih persuasive dibandingkan dengan pemimpin kelompok orang dewasa. Pemimpin kelompok perlu juga menekankan pentingnya kerahasiaan. Remaja mungkin menggunakan informasi-informasi pribadi yang diperoleh dalam kelompok untuk menyebarkan gosip atau untuk membalas dendam (Jacobs, dkk., 1994). Situasi seperti itu akan merusak kelompok dan oleh karenanya pemimpin kelompok harus mencegahnya. Dalam hal ini, pemimpin dapat menyatakan aturan tentang kerahasiaan pada sesi awal dan selama sesi-sesi berikutnya. Pemimpin harus juga menangani dengan segera potensi-potensi kea rah terjadinya pelanggaran terhadap aturan kerahasiaan dan menyatakan apa yang akan terjadi jika kerahasiaan dilanggar. Jika kerahasiaan dilanggar, pemimpin harus melaksanakan aturan (misalnya mengeluarkan anggota dari kelompok) atau kelompok itu sendiri diminta untuk menangani problem tersebut.

Pemimpin dalam kerja kelompok remaja menghadapi sejumlah tantangan. Pemimpin harus dapat memahami, memfasilitasi, mengendalikan, aktif, dan percaya pada proses kelompok. Dalam hal ini, Myrick (1987) menyatakan, bahwa ada enam repons dasar yang harus diperlihatkan oleh pemimpin agar ia dapat bertindak sebagai seorang fasilitator yang efektif, yaitu sebagai berikut:

- a) Menggunakan respons yang berpusat pada perasaan. Misalnya, “Anda tampaknya memiliki beberapa perasaan berkaitan dengan apa yang terjadi dalam situasi ini”.
- b) Menggunakan respons klarifikasi atau rangkuman. Misalnya, “Jadi anda merespon kata-kata Laura dengan menarik diri dari kelompok dan mengalami depresi”.

- c) Menggunakan pertanyaan terbuka atau pertanyaan yang mengundang banyak informasi. Misalnya, “Apa yang terjadi pada diri anda ketika Leni menyatakan bahwa anda memalukan?” atau “Bagaimana anda menanggapi kata-kata Leni?”.
- d) Memberikan umpan-balik yang fasilitatif. Misalnya, “Beny, saya lihat anda mudah bergaul dengan orang lain”.
- e) Memberikan penghargaan yang sederhana. Misalnya, “Terima kasih” atau “Bagus”.
- f) Memperlihatkan suatu hubungan (ketika pemimpin melihat adanya kesamaan dan beberapa perbedaan yang terjadi di antara anggota kelompok untuk tujuan membantu mereka menggabungkannya).

Adalah penting bahwa pemimpin kelompok dalam kelompok remaja harus terampil dan fleksibel dalam menggunakan jenis respons tersebut untuk menghindari respons yang tidak fasilitatif, seperti: pemberian nasehat, analisis/interpretasi, dan penenteraman.

5.2.5. Evaluasi Konseling Kelompok Remaja

Kerja kelompok dengan klien para remaja dapat memberikan banyak kelebihan jika kelompok tersebut dibangun sedemikian rupa dan didasarkan pada proses seleksi yang cermat sehingga kelompok dapat berkembang ke arah kelompok teman sebaya (*peer group*). Para penulis psikologi dan psikologi perkembangan seperti Papalia (1995), Steinberg (1993), Fuhrmann (1990), serta Lerner dan Hultsch (1983), menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan salah satu konteks perkembangan remaja yang sangat penting dalam mempengaruhi perkembangan mereka (menjadi baik atau menjadi buruk), karena remaja banyak menghabiskan waktunya bersama mereka dan memiliki ikatan yang sangat kuat dengan kelompok melalui bangunan konformitas. Lebih-lebih dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, peran kelompok teman sebaya dalam membentuk perkembangan psikososial (yang melibatkan aspek psikologis dan social) menjadi semakin penting (Steinberg, 1993).

Kelompok teman sebaya berperan semakin penting dalam kehidupan masyarakat modern khususnya dalam sosialisasi (Brown, 1990). Berdasarkan pada kekuatan kelompok teman sebaya dalam memberikan pengaruh terhadap perkembangan remaja, maka memahami bentuk-bentuk kelompok remaja dan apa yang berlangsung dalam kelompok tersebut adalah sangat penting dalam rangka membantu perkembangan mereka. Berdasarkan pada kekuatan pengaruh kelompok teman

sebaya, maka kelompok kerja remaja berpotensi sangat besar untuk membantu perkembangan dan berbagai permasalahan yang dihadapi selama perkembangannya.

Gladding (1995) mengemukakan beberapa kelebihan dan kelemahan yang ditemukan dalam praktek kerja atau konseling kelompok yang beranggotakan para remaja – tidak jauh berbeda dengan kelompok anak-anak – dalam bentuk yang lebih spesifik, yaitu sebagai berikut:

a. Kelebihan Konseling Kelompok Remaja

- Kelompok merupakan suatu lingkungan yang “natural” yang dapat digunakan secara efektif oleh para remaja untuk belajar.
- Kelompok dapat digunakan sebagai media untuk membelajarkan berbagai keterampilan hidup melalui pemodelan, bermain peran, diskusi kelompok, dan kuliah singkat.
- Dalam kelompok, dapat dikembangkan perasaan memiliki, dan remaja diberikan kesempatan untuk belajar melalui observasi dan interaksi langsung.
- Kelompok dapat memberikan banyak umpan-balik yang dapat membantu remaja dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan pribadi.
- Kelompok memberikan kesempatan pada remaja untuk membantu orang (anggota) lain, khususnya untuk membantu meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri.

b. Kelemahan Konseling kelompok Remaja

- Jika anggota kelompok tidak diseleksi secara cermat, kelompok mungkin tidak akan mampu untuk memotivasi anggota berpartisipasi dan berinteraksi.
- Beberapa remaja mungkin merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan perilaku-prilaku yang mereka tidak yakin. Kelompok memiliki pengaruh yang sangat kuat pada fase remaja dan dapat disalah-gunakan kecuali ia diawasi dengan cermat.
- Individu-individu dalam kelompok mungkin tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Karena latar belakang atau tingkat kematangan mereka, beberapa remaja membutuhkan konseling individual atau belajar terprogram. Kelompok bukan merupakan suatu lingkungan yang cocok untuk beberapa remaja bermasalah.
- Kerja kelompok seringkali menghadapi hambatan yang berkaitan dengan isu-isu legalitas dan etika.

5.3. **Konseling Kelompok Untuk Orang Dewasa**

Untuk membentuk kelompok dalam suatu konseling kelompok, perlu dipahami dahulu bagaimana karakteristik dari kelompok itu. Hal ini perlu dilakukan, karena setiap kelompok memiliki karakteristik dan permasalahan yang berbeda-beda. Kelompok untuk orang dewasa dibentuk karena adanya kebutuhan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para orang dewasa. Ketika seseorang berada pada masa dewasa, dirasakan adanya permasalahan-permasalahan, baik fisik maupun psikis yang menghambat dan mempengaruhi kelangsungan hidupnya. Masalah-masalah bagi kelompok orang dewasa dapat berupa masalah pendidikan, karir, pribadi, hubungan dengan orang lain, perkawinan dan sebagainya. Menghadapi masalah yang beragam dalam kelompok orang dewasa, menuntut pembentukan kelompok yang beragam pula, yang tergantung pada jenis masalah yang dihadapinya.

Orang dewasa dapat diartikan sebagai orang yang berusia antara 20 – 65 tahun. Usia 20 – 40 tahun disebut sebagai dewasa muda (*young adulthood*) dan usia 40 – 65 tahun disebut sebagai usia separuh-baya (*midlife*). Masa dewasa merupakan fase multidimensional dalam pertumbuhan setiap manusia sehingga terkadang banyak menimbulkan permasalahan. Oleh karena itu, Wrenn (1979) menyatakan, bahwa seorang konselor disarankan untuk mempelajari cara bekerja yang lebih efektif dalam menghadapi orang dewasa.

Seorang konselor harus betul-betul memahami masalah-masalah dalam siklus kehidupan serta pengalaman dalam menjalani kehidupan kelompok orang dewasa. Selain itu konselor juga harus memahami bahwa dalam usia dewasa masalah-masalah biologis seringkali berpengaruh terhadap perubahan fisik seseorang (Nichols, 1986 dalam Mamat Supriatna, 2004: 258). Permasalahan-permasalahan yang dihadapi para orang dewasa mendorong dibentuknya suatu kelompok. Dalam kelompok itu, anggotanya diharapkan dapat membicarakan dan bertukar pikiran satu sama lain dalam suatu situasi yang sama. Kelompok yang dimaksud adalah konseling kelompok dan pendidikan psikologis.

Pada intinya konseling kelompok untuk orang dewasa merupakan suatu proses dengan menggunakan fasilitas kelompok untuk membantu para anggotanya menyepakati perubahan-perubahan yang berkaitan dengan perubahan pola kehidupan mereka (Ohlsen, Horne & Lawe, 1988: 301).

Begitu banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh kelompok orang dewasa, maka perlu adanya pengelompokan orang-orang dewasa berdasarkan “*permasalahan*” yang dihadapinya. Kelompok orang dewasa dibagi menjadi empat bagian, yaitu sebagai berikut:

- a) *Kelompok untuk Mahasiswa dan Dewasa Muda.* Mahasiswa dan dewasa muda (dalam rentang usia 20 – 40 tahun) banyak dihadapkan kepada berbagai permasalahan. Masalah yang paling utama adalah kemandirian, sementara masalah-masalah lain yang sering dihadapinya adalah pemilihan karir, pernikahan, pengembangan pola hidup, menemukan arti kehidupan, kesepian, kekecewaan, dan sebagainya (Corey & Corey, 1992; Havighurst, 1972; Worth, 1983). Kegagalan atau keberhasilan seseorang di dalam menghadapi permasalahan dalam usia ini akan sangat berpengaruh terhadap seluruh kehidupannya di masa yang akan datang. Dibentuknya kelompok mahasiswa dan dewasa muda adalah untuk membantu individu dalam memaksimalkan usaha dan memfokuskan energi mereka dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Di dalam seting kampus, kelompok digunakan untuk upaya preventif dan remedial. Bantuan dapat dilakukan dengan membuat genogram (untuk memahami kondisi keluarga), dibentuk kelompok belajar, mengelola ketakutan, kesadaran-karir, kelompok eksplorasi-diri, dan kelompok pertumbuhan pendidikan (*educational growth group*).
- b) *Kelompok untuk usia Separuh-baya.* Fase ini merupakan masa transisi dalam memasuki usia tua (Worth, 1983: 240). Pada masa ini seseorang harus melakukan evaluasi, memutuskan, dan melakukan penyesuaian dalam kehidupan mereka. Untuk sementara orang, hal ini merupakan masa yang sulit karena impian-impian dan harapan mereka pada masa remaja menjadi nyata, dan terkadang impian masa lalu tidak sesuai dengan kenyataan yang dialaminya saat ini, sehingga banyak yang mengalami kekecewaan dengan cara mengingkarinya. Upaya pengingkaran terhadap kenyataan yang dihadapi kelompok usia separuh-baya ini dilakukan dengan cara, yakni: (a) menghindari, misalnya berperilaku seenaknya sendiri, dan (b) kompensasi yang berlebihan, misalnya berpetualang seks, atau dengan cara dekompensasi, misalnya merasa tertekan dan marah-marah (Marmor, 1982). Hampir seluruh orang dalam masa ini mengalami penurunan fisik, seperti pendengaran berkurang, penglihatan berkurang, hormon terganggu, dan sebagainya. Pada intinya kelompok separuh-baya

dibentuk untuk membantu para anggotanya menerima kenyataan yang mereka hadapi, sehingga tidak melakukan pengingkaran seperti tersebut di atas.

- c) *Kelompok untuk Laki-laki dan Perempuan*. Karakteristik umum laki-laki adalah merasa dirinya superior atau maskulin (O'Neil, 1981: 205), sehingga laki-laki kurang memiliki perhatian, sensitivitas, dan perasaan. Dalam perilakunya yang lebih ditonjolkan adalah persaingan, seperti halnya persaingan dalam berolahraga, mendapatkan pekerjaan dan posisi yang bagus, sehingga menimbulkan permasalahan karena tidak memiliki kemampuan untuk rileks dan harapan hidup pendek (Jourard, 1974; Jung, 1971). Upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah pada kelompok laki-laki di antaranya dapat berupa: C-R Group (*Consciousness-Raising Group*). Group ini bertujuan untuk membantu laki-laki meningkatkan perhatian, sensitivitas, dan perasaan. Sedangkan perempuan umumnya dipandang harus mendampingi laki-laki karena memiliki keterbatasan. Dari segi fisik, perempuan mengalami menstruasi, menopause, bahkan lebih banyak menggunakan perasaan (Thomas & Hill, 1979: 18). Kondisi seperti ini menyebabkan perempuan cenderung lebih tergantung pada laki-laki. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah pada perempuan adalah dengan kelompok ketergantungan hubungan (*relationship dependency group*), yang ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan dan nilai pada diri perempuan; atau dengan cara "*eating disorder group*" (Pearson, 1988).
- d) *Kelompok untuk yang Menikah dan tidak Menikah*. Kelompok untuk yang menikah dan tidak menikah diambil dari pendidikan-psikologis, konseling, dan psikoterapi. Kelompok untuk golongan ini terkadang digunakan juga untuk tindakan yang bersifat penyembuhan, akan tetapi lebih banyak digunakan untuk tindakan preventif. Tujuan dari kelompok ini adalah untuk membantu anggotanya memperoleh langkah-langkah preventif sebelum krisis dalam kehidupannya terjadi. Upaya yang dilakukan dapat berupa pengayaan perkawinan (*marriage enrichment*) dengan cara terapi kelompok pasangan (*couple group therapy*) dan terapi kelompok keluarga-ganda (*multiple-family group therapy*). Terapi kelompok pasangan membantu setiap anggota keluarga untuk memahami perannya masing-masing dalam keluarga; sedangkan kelompok keluarga ganda dimaksudkan supaya setiap anggota keluarga dapat saling membantu. Masalah yang dihadapi keluarga yang bercerai (janda atau duda atau karena ditinggal

kematian) adalah masalah pengaruh emosional dari perceraian (Addington, 1992). Upaya yang dibuat adalah untuk menghilangkan pengaruh emosional dari keadaan tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan cara yang lebih cenderung pendidikan-psikologis atau pembentukan kelompok orang tua tanpa pendamping (*Parents Without Partners – PWP*).

Selanjutnya di dalam kelompok orang dewasa ini, juga terdapat kelompok orang dewasa yang menghadapi berbagai “*permasalahan khusus*”, antara lain sebagai berikut:

- a) *Kelompok untuk Pendidikan Orang Tua*. Permasalahan lain yang sering dihadapi kelompok orang dewasa yang sudah menikah adalah bagaimana menjadi orang tua yang baik. Banyak orang dewasa menjadi orang tua tanpa mengikuti pelatihan terlebih dahulu. Umumnya pada orang tua melakukan perannya dalam keluarga didasari oleh *trial and error*. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menjadi orang tua yang baik, di antaranya dapat dilakukan dengan cara membentuk kelompok pendidikan orang tua yang mengacu pada teori-teori tertentu. Ada tiga teori yang mendominasi kelompok pendidikan orang tua ini, yaitu: (1) ***Adlerian Parent Education***, yang menekankan pada kerjasama di antara anggota keluarga. Teori ini menyarankan salah satu bentuk pelatihannya berupa “*Systematic Training for Effective Parenting*” (STEP) atau pelatihan sistematis untuk orang tua efektif; (2) ***Rogersian Theory – Parent Effectiveness Training***, yang menekankan pada keterampilan berkomunikasi dan pemahaman peran masing-masing anggota keluarga sebagai seorang manusia; dan (3) ***Behavioral Parent Education***, bahwa orang tua merupakan agen perubahan terhadap perilaku anak dengan cara memberikan penguatan (*reinforcement*) tertentu terhadap setiap perilaku anak.
- b) *Single Group*. Selain adanya kelompok bagi orang yang sudah menikah atau bercerai, ada pula orang yang memilih hidup sendiri. Terdapat beberapa keuntungan bagi orang yang hidup menyendiri, tetapi ada beberapa kerugian yang juga dialaminya, di antaranya kecemasan dan stress yang tinggi dalam menghadapi kesendiriannya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh orang yang menyendiri adalah menyadari kondisi yang dihadapinya masing-masing.

- c) Kelompok bagi Orang yang Sakit. Masalah yang juga dihadapi oleh kelompok orang dewasa adalah masalah gangguan fisik. Gangguan fisik yang sekarang disoroti lebih diarahkan pada kelompok orang dewasa yang mengalami gangguan fisik karena menderita kanker. Penyakit kanker dipandang sebagai suatu penyakit yang dapat menimbulkan suatu kematian bagi si-penderita. Masalah ini bukan hanya berpengaruh bagi penderita tetapi juga bagi anggota-anggota keluarganya. Untuk membantu mengurangi beban yang dialami para penderita dan anggota keluarga penderita kanker ini, konseling kelompok dapat dilakukan dengan memberikan dukungan, membangun kemampuan penderita dan anggota keluarga untuk mengatasi stress dan emosi yang dihadapi mereka. Langkah bantuan yang dilakukan pada kelompok orang dewasa dengan cara mengelompokkan mereka berdasarkan permasalahan yang dihadapi merupakan suatu langkah yang baik untuk lebih memfokuskan langkah-langkah bantuan bagi kelompok ini. Homogenitas permasalahan dalam suatu kelompok akan memberikan arahan dan rencana yang lebih baik dalam upaya membantu kelompok orang dewasa agar dapat hidup sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

5.4. Konseling Kelompok Untuk Lanjut Usia.

Penuaan adalah suatu proses yang tidak dapat dielakkan setiap orang yang hidup. Sebagian orang mengakui bahwa penolakan terhadap kenyataan ini terjadi pada usia 35 dan 50 tahun (Peck, 1968 dalam Mamat Supriatna, 2004: 264). Sebagian lainnya mengabaikan saja beberapa perubahan yang terjadi pada dirinya. Semakin maju kondisi social ekonomi suatu Negara, kelompok lanjut usia (lansia) semakin besar jumlahnya. Diperkirakan bahwa di Indonesia jumlah kelompok lanjut usia (lansia atau jompo) saat ini adalah 15 juta jiwa (Republika, 18 Agustus 2001 oleh Rozy Munir seorang ahli demografi Indonesia). Tiba saatnya untuk memikirkan nasib kelompok ini. Apalagi karena kehidupan kota yang makin dinamis, adanya keluarga kecil (*nucleus family*) yang makin sibuk, berubahnya hubungan kekerabatan, semuanya menempatkan ruang gerak penduduk lansia semakin sempit.

Meskipun para lanjut usia memerlukan layanan professional dalam bidang kesehatan mental, pelayanan yang ada tidak dapat memenuhi kebutuhan itu (Myers, 1989). Beberapa alasan yang menjadi penyebabnya, yaitu: *Pertama*, jumlah populasi penduduk yang termasuk dalam

katagori ini telah tumbuh secara dramatis sejak tahun 1990-an. *Kedua*, yang umumnya terjadi adalah layanan kesehatan mental tidak diarahkan untuk melayani para lansia. *Ketiga*, karena situasi yang dihadapi para lanjut usia dan keterbatasan bantuan layanan terhadap mereka, juga berbagai mitos, miskonsepsi dan persepsi tentang lansia, bahwa mereka tidak dapat berubah atau tidak kreatif (Corey & Corey, 1992; Greene, 1968). Kepercayaan terhadap mitos-mitos ini menciptakan “bias perilaku” yang menghambat kerja dengan mereka (Vander Kolk, 1985). Bias ini sering disebut “ageism” yang secara hakiki adalah diskriminasi terhadap para lanjut usia (Butler, 1975). Kenyataannya, banyak karakteristik dari orang lanjut usia yang menjadikan mereka sebagai kandidat yang unggul untuk sejumlah layanan bantuan, khususnya kerja kelompok.

5.4.1. Karakteristik Lanjut Usia

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan yang muncul pada setiap tingkat usia termasuk usia lanjut. Dari segi positif, kebanyakan orang berusia lewat masa pension, yakni 65 tahun (batas antara masa usia menengah dan usia lanjut) masih dapat menikmati hidup yang berkualitas, dan mempunyai harapan untuk hidup (Myers, 1989; Ericson, 1963) menggambarkan mereka sebagai contoh individu yang masih memiliki kebijaksanaan (kemampuan membuat keputusan efektif di antara alternatif pilihan); dan integritas (integrasi menyeluruh dari pengalaman hidup menuju keutuhan yang berarti). Bagi yang menikah, kebanyakan orang lanjut usia berpengalaman dalam meningkatkan kepuasan dalam pernikahan dan kemesraan (Walsh, 1988).

Diperkirakan sekitar 70 % dari orang yang berusia di atas 65 tahun adalah kakek-nenek, yaitu saat sering mencari dan memperkaya arti hidupnya dengan berinteraksi bersama cucu-cucu mereka (Mead, 1972; Streib & Beck, 1981). Sebagian lainnya menemukan keindahan hidupnya dengan mengangkat cucu atau menjadi sukarelawan. Kebanyakan mereka tetap melakukan hubungan dengan anak-anaknya dan memecahkan masalah-masalah keluarga yang ada. Persentase yang bermakna (95%) dari mereka yang berhasil mempertahankan keutuhan keluarga dan memegang teguh nilai-nilai kemandiriannya.

Dari segi negatifnya, lanjut usia merupakan kelompok yang banyak membagi perasaan kejiwaan, dan membutuhkan perhatian secara psikologis. Sebagai contoh: rasa kesepian, kehilangan, ketakutan, atau keputusasaan sering melanda sebagian dari mereka (Corey & Corey, 1991; France, 1984). Orang yang berusia di atas 76 tahun digolongkan sebagai “lanjut usia tingkat

lanjut” dan biasanya mengalami penurunan fungsi kesehatan (Myers, 1989). Kebanyakan mereka mempunyai masalah kesehatan kronis yang makin membutuhkan perhatian sejalan dengan bertambahnya usia (Walsh, 1988). Selanjutnya banyak dari mereka, terutama pria yang mengalami kesukaran dalam beradaptasi menghadapi masa pensiun, dan merasa kehilangan peranan di luar lingkungan keluarganya. Kadang-kadang dalam penyesuaian diri ini dapat menimbulkan konflik dan gangguan fungsional.

Kehilangan suami/istri dan hidup menjanda/menduda adalah merupakan sisi negative lain dari usia lanjut. Karena perempuan menikah dengan laki-laki yang lebih tua dan hidup lebih lama dibandingkan laki-laki, kemungkinan ini menjadi focus perhatian bagi mereka (Neugarten, 1970). Ageism dapat menjadi tekanan social yang menyakitkan dan sekaligus menyuramkan rasa bangga mereka terhadap kehidupannya. Hal terakhir, para lanjut usia akan menghadapi kematian, sesuatu yang sukar diterima sebagian orang.

Penyesuaian diri dilakukan orang lanjut usia antara lain menghadapi melemahnya tubuh, masa pensiun, kematian teman atau pasangan, dan menurunnya pendapatan dan kesehatan (Cox, 1988; Havighurst, 1972). Selain itu mereka juga harus siap dengan peranan social baru seperti menjadi kakek dan nenek, juga memperbaiki hubungan dengan rekan-rekan dan anak-anak. Kebanyakan dari mereka melakukan transisi secara perlahan (Horton & Lorton, 1984). “Kepadatan waktu” terasa berkurang seiring bertambahnya usia (Schlossberg, 1981: 13).

Banyak masalah yang berkaitan dengan kehidupan orang-orang yang berusia di atas 65 tahun merupakan hasil dari sosialisasi dan aktivitas hubungan antar-pribadi yang sempit; masalah lainnya adalah akibat rusaknya citra diri dan kepercayaan diri (Vander Kolk, 1985:286). Hampir semua dari kesulitan ini dapat diperbaiki melalui bentuk kerja kelompok. Bahkan hubungan anttar-pribadi dalam kelompok secara alamiah cukup untuk mengobati bagi para lanjut usia, terutama bagi mereka yang terisolasi, dan kesepian (Bradler, 1985; Capuzzi & Gross, 1980; France, 1984; Zimpfer, 1987).

5.4.2. Manfaat-manfaat Kelompok bagi Lanjut Usia

Keuntungan yang diperoleh para lanjut usia sebagai anggota kelompok tergantung pada bagaimana kuantitas maupun kualitas hubungan antar-pribadi yang mereka miliki (Horswill, 1993). Di dalam kelompok, para lanjut usia mempunyai banyak kesamaan, yakni: kesamaan

kebutuhan, ketertarikan, dan rasa takut terhadap orang lain yang berbeda usia (Myers, 1989: 96). Mereka lebih memperhatikan aspek kebutuhan, komunalitas kelompok, keunikan-keunikan dan kemungkinan menyelesaikan pembagian kerja dalam kelompok.

Myers (1984) membagi kebutuhan orang lanjut usia ke dalam empat wilayah yang saling berhubungan sekaligus independen, yaitu: (a) perhatian terhadap lingkungan, (b) kebutuhan beraktivitas, (c) masalah pribadi, dan (d) masalah interpersonal. Kelompok yang efektif akan menyelesaikan beberapa atau semua hal yang terkait dengan kebutuhan itu.

Pertama, kelompok yang efektif akan membantu anggotanya untuk menumbuhkan pandangan yang sama mengenai masalah yang mereka hadapi (Hawkins, 1983). Para lanjut usia biasanya kehilangan kelompok alamiah mereka, seperti lingkungan kerja dan keluarga: rasa kehilangan social ditambah lagi yang bersifat fisik atau kejiwaan, sering dapat menguras daya yang mereka miliki, dan dengan mudah dapat diserang oleh stress dan kekacauan relasi, seperti depresi dan penyakit-penyakit secara fisik (O'Brien, Johnson & Miller, 1979). Berada di dalam kelompok bersama orang-orang yang seusia, menolong peserta untuk menyadari bahwa mereka tidak sendirian, dalam masalah “gambaran jasmani, penyakit-penyakit fisik, dan rasa takut terhadap kemerosotan mental” (Hawkins, 1983: 187). Dengan berbagi pengalaman, mereka dapat mengembangkan suasana kebersamaan dan rasa saling memiliki (Thomas, 1991). Suasana seperti ini membantu terciptanya keadaan mereka yang baik secara paripurna.

Kedua, adalah untuk mencoba berbagai respon yang berbeda dan memulai perilaku yang baru. Para lanjut usia merasa tumbuh saat mengalami proses belajar baru pada tingkat individual maupun interpersonal. Proses ini bisa berwujud sekedar apresiasi yang lebih baik mengenai pengalaman hidup, dapat pula berwujud tindakan fisik seperti berbicara atau mengambil peranan lain dalam hidup. Dalam kelompok, khususnya dengan pendekatan psikoedukasional, para lanjut usia dapat merasakan perilaku yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Ini dapat membantu mereka menumbuhkan pandangan mengenai sesuatu yang ideal dan memberikan mereka pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

Ketiga, meliputi proses belajar formal dan terapan. Asrama bagi para lanjut usia adalah tempat mereka tinggal dan belajar bersama-sama selama periode tertentu (Ganikos & Benedict, 1982). Cara belajar seperti ini membantu mereka untuk saling mendorong, dan menumbuhkan

keterpaduan social dan membuat proses belajar menjadi menyenangkan. Seorang anggota yang pada mulanya sebagai murid dapat bertindak sebagai guru pada kesempatan tertentu, karena banyaknya pengalaman yang mereka miliki (Johnson & Johnson, 1991).

Keempat, perbaikan konsep-diri (O'Brien, 1979). Melalui kelompok, para lanjut usia dapat membantu untuk memusatkan diri pada sejumlah manfaat dari penambahan usia. Sebagai contoh, banyak lanjut usia mencari kenyamanan dalam mengintegrasikan sejumlah aspek dari kehidupan mereka dan membantu orang lain berdasarkan pengalaman hidupnya. Refleksi dan keterlibatan yang terus menerus ini, membantu mengembangkan harapan hidup dan mengatasi depresi. Pribadi demikian adalah kontributor bagi masyarakat.

Kelima, mengembangkan rasa tanggungjawab dalam kelompok (Mardoyan & Weis, 1981). Anggota kelompok diberdayakan untuk mampu mengontrol penampilan hidup mereka dan untuk menyelesaikan kesukaran-kesukaran masa lalu sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

5.4.3. Tipe-tipe Kelompok Lanjut Usia

Pada dasarnya ada enam tipe utama kelompok sebagai bagian yang berbeda berdasarkan populasi lanjut usia, yaitu sebagai berikut: (a) orientasi realitas, (b) terapi remotivasi, (c) mengenang kembali masa lalu atau nostalgia, (d) psikoterapi dan konseling, (e) topik spesifik, dan (f) anggota spesifik (Beaver, 1983; Burnside, 1984; Capuzzi & Gross, 1980; Wellman & McCormack, 1984). Empat tipe pertama ditujukan untuk membantu kemunduran mental para lanjut usia melalui psikoterapeutik, dua tipe berikutnya bersifat psikoedukasional dan preventif (Myers, 1989). Adapun tipe-tipe kelompok lanjut usia (lansia) adalah sebagai berikut:

a. Kelompok Orientasi Realitas adalah suatu kelompok kerja yang ditujukan kepada para lanjut usia yang mengalami pergeseran orientasi terhadap lingkungan sekitarnya. Kerja kelompok ini selain difokuskan pada pendidikan, juga bersifat terapeutik agar mereka menyadari keadaan lingkungannya baik waktu, tempat, dan orang-orang yang ada disekelilingnya (Burnside, 1984 dalam Mamat Supriatna, 2004: 269). Anggota kelompok dibatasi antara 3-4 orang saja, tetapi dapat berkisar 6 – 7 orang bagi mereka yang tidak begitu bermasalah. Kelompok bertemu tiap hari, dan jika informasi dasar sudah dikuasai, maka para anggota bisa bergerak kepada kegiatan-kegiatan yang lebih kreatif dan praktis (Capuzzi & Gross, 1980). Berhubung kelompok ini diberlakukan pada level dasar, maka tenaga profesional dengan pelatihan keterampilan hubungan antar-

manusia (*human relationship skill*) yang minimum sudah cukup untuk mengarahkan mereka. Biasanya kelompok ini dibentuk dalam suasana institusi, sementara materinya dapat mencakup latihan kepekaan, gerak fisik, atau keterampilan praktis (Taulbee, 1978). Proses orientasi ini, bagaimanapun tidak dapat dibatasi pada pertemuan kelompok saja, tetapi harus dilakukan pencatatan selama 24 jam setiap harinya. Bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa suksesnya kelompok seperti ini tidak kuat, mungkin disebabkan oleh keterbatasan alamiah pada diri klien, atau pada rendahnya kualitas kepemimpinan kelompok yang seharusnya menjadi fasilitator (Zimpfer, 1987).

b. Kelompok Terapi Remotivasi bertujuan untuk membantu mengukuhkan anggota dalam menghadapi masa sekarang dan masa depan. Anggota kelompok adalah orang-orang yang “kehilangan minat” di dalam beberapa waktu dari sisi kehidupannya (selain dari masa lalu). Kelompok ini mulanya dibina di rumah sakit jiwa dan rumah-rumah perawatan oleh Dorothy Smith pada tahun 1950-an, tempat ia bekerja sebagai sukarelawan. Anggota dibatasi 15 orang saja melalui seleksi kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain. Topiknya difokuskan pada non-patologi seperti berkebun, kesenian, atau liburan; anggota memberikan dorongan kepada anggota yang lain, dan terhadap materi yang ada dengan kebiasaan verbal maupun non-verbal. Tujuan dari proses ini adalah agar anggota lebih terorganisir secara kognitif, dan untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi mereka melalui interaksi dengan orang lain.

Menurut Beaver (1983: 240) kelompok terapi remotivasi mengikuti lima langkah dasar, yaitu sebagai berikut:

- a) Suasana penerimaan, yaitu menciptakan kehangatan, hubungan yang ramah antara sesama anggota.
- b) Menjembati realitas, yaitu dengan membaca, mengikuti peristiwa-peristiwa yang sedang hangat, dan menginvestasikan ide-ide.
- c) Berbagi dunia, yaitu mengembangkan topic yang spesifik melalui pertanyaan penting, menggunakan peralatan, dan perencanaan aktivitas.
- d) Apresiasi terhadap dunia kerja, yaitu merangsang anggota untuk berpikir terhadap diri sendiri dalam kaitan dengan pekerjaan, atau pada kegemaran yang dikuasai

- e) Suasana yang apresiatif, yaitu menemukan suasana yang menyenangkan secara bersama-sama.

Seringkali kelompok remotivasi dijadikan sebagai pendahuluan bagi tipe-tipe kelompok lainnya, seperti dalam masalah keluarga dan kepentingan pribadi. Berdasarkan hasil studi diperoleh dasar-dasar yang positif bagi kelompok yang menjalani terapi remotivasi (Burnside, 1984; Zimpfer, 1987).

c. *Kelompok Nostalgia* bermula pada tahun 1960-an, didasarkan pada pentingnya “mengingat kembali kehidupan” (Butler, 1961 & Ebersole, 1978). Anggota dibantu secara individual atau secara menyeluruh dengan perhatian yang penuh. Para anggota yang saling berbagi ingatan tentang masa lalu untuk meningkatkan integrasi pribadi, dan menjadi lebih menyadari arti kehidupan. Wawasan yang diperoleh dari proses ini dapat membantu mereka untuk menyadari lebih dalam akan keterbatasan mereka dan menyiapkan diri dalam menghadapi kematian (Lewis & Butler, 1984).

Nilai terapeutik utama dari kelompok ini menciptakan masa afiliasi dengan anggota lainnya. Kelompok ini dimaksudkan untuk kerukunan social antara satu dengan lainnya (Singer, Tracz & Dworkin, 1991: 167). Aspek manfaat lainnya dari kelompok ini adalah meningkatkan perasaan yang lebih positif di antara anggota, harga-diri, dan menambahkan kepuasan hidup (Gold-Wasser, Auerbach & Harkins, 1987). Selain itu, para anggota merasa lebih kompeten dan mampu mengendalikan kehidupan mereka. Mereka saling bercerita tentang masa lalu sebagai cara untuk mengikis rasa terisolasi dan kesepian, sehingga proses kreativitas dan kesenangan hidup anggota bertambah, sementara pimpinan kelompok memperoleh masukan secara psikologis (Berghorn & Schafer, 1987). Pendeknya, kelompok ini dapat menjadi batu loncatan untuk menuju tipe-tipe kelompok yang lain, atau selesai sampai disitu saja.

Pertemuan dilakukan 1-2 kali dalam seminggu sekitar satu jam dengan anggota 6 – 8 orang. Biasanya berlangsung untuk jangka panjang (lebih dari setahun) atau dalam jangka pendek, yaitu kurang lebih 10 minggu (Breaver, 1983). Kegiatan kelompok sering diisi dengan acara yang menggunakan puisi, music, menonton, dan bernostalgia. Pimpinan kelompok harus mempunyai kemampuan yang dinamis, dan responsive terhadap komunikasi interpersonal. Mereka dapat

menyarankan tetapi tidak memerintah. Kesabaran dan fleksibilitas adalah kunci yang harus dikuasai oleh seorang pemimpin (Capuzzi & Gross, 1980).

d. Kelompok Psikoterapi dan Konseling ditujukan ke arah remediasi dari masalah yang biasanya dihadapi para lanjut usia. Seperti perubahan peran social, isolasi social, kemunduran fisik, dan ketakutan menghadapi masa depan (Altholz, 1978; Weisman & Schwartz, 1989). “Klien lanjut usia yang dirujuk ke kelompok psikoterapi sangat sering menderita depresi, kegelisahan yang tinggi, dan kekacauan mental, atau ketidak-mampuan menghadapi suatu kenyataan” (Maynard, 1980 : 232). Klien yang dirujuk ke kelompok konseling, biasanya mempunyai problem lebih kecil, tetapi masih membutuhkan bantuan. Secara umum kelompok psikoterapi dan konseling untuk para lanjut usia terdiri dari 6 – 12 anggota. Kelompok psikoterapi sering dilakukan untuk jangka panjang (lebih dari satu tahun), sedangkan kelompok konseling dilakukan lebih singkat.

Kegiatannya pada umumnya tidak terstruktur dan jarang menggunakan penggambaran kembali dari latihan kelompok (Maynard, 1980). Seorang pemimpin kelompok harus mempunyai latar belakang ilmu tentang lanjut usia, misalnya pengalaman bekerjasama dengan mereka. Pemimpin harus menumbuhkan dua hal, yakni dukungan semangat dan minat anggota. Pemimpin kelompok psikoterapi harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan kemunduran mental. Pemimpin kelompok konseling selain memiliki latar belakang ini, juga perlu memiliki kemampuan menangani factor-faktor perkembangan dan transisi yang berhubungan dengan masalah lanjut usia. Pemimpin untuk ke dua tipe kelompok ini harus bias memberikan semangat dan mengurangi perasaan-perasaan menutup diri pada anggota (Altholz, 1978). Secara keseluruhan kelompok psikoterapi dan konseling membantu anggotanya menambah apresiasi terhadap diri mereka sendiri, dan bahwa mereka sedang mengalami perkembangan mental.

Ada dua hal yang perlu dipelajari mengenai kelompok konseling, yaitu: *Pertama*, kelompok memfokuskan pada ekspresi kemarahan dan peredahan depresi (Johnson & Wilborn, 1991). *Kedua*, mengkosentrasikan pada penanganan stress dan penumbuhan kesehatan mental (Stone & Eaters, 1991). Dalam kelompok pertama, mengatakan bahwa kelompok konseling yang sudah berlangsung enam minggu tidak menurunkan sifat pemarah secara signifikan pada kelompok wanita lanjut usia, tetapi kelihatan bahwa mereka menghargai setiap pembicaraan tentang ekspresi kemarahan dan manfaatnya bagi kehidupan mereka. Mereka menyarankan perpanjangan alokasi waktu bagi kelompok pemarah dalam replikasi pembelajaran.

e. Kelompok dengan Topik Spesifik adalah kelompok yang memilih topic tertentu, seperti masalah menjanda atau menduda, bibliografi, seksualitas, kesehatan dan seni. Kelompok dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup para lanjut usia sehari-hari (Beaver, 1983: 241), juga membantu mereka untuk mencari hidup yang lebih bermakna dan membangun kelompok bagi individu-individu yang memiliki kesamaan. Mengingat kelompok bersifat psikoedukasional, pimpinannya harus mempunyai pengetahuan mengenai topic yang dibahas (Myers, 1989). Hasilnya adalah perbaikan rasa percaya diri dan semangat melalui interaksi social. Contoh dari kelompok tipe ini adalah kelompok bagi janda atau duda di Orange Country, Florida yang disebut “*The talk group*”.

f. Kelompok dengan Anggota Spesifik adalah mirip dengan kelompok topic spesifik, tetapi lebih berfokus pada bagian transisi dan kepentingan dari anggota-anggota, seperti kesedihan, rawat-inap di rumah sakit, atau tempat penitipan institusional. Kelompok ini ditujukan bagi para lanjut usia maupun anggota keluarga mereka (Capuzzi & Gross, 1980). Bagi para lanjut usia, kelompok ini bertujuan untuk membantu mereka mengenali dan menghadapi fakta yang umumnya dihadapi di usia lanjut, seperti kehilangan kekuatan fisik, atau efek dari penyakit. Bagi anggota keluarga, kelompok ini menolong mereka menghadapi masalah-masalah dalam menempatkan diri dalam keluarga (Sullivan et.al., 1987). Suatu keterampilan yang sama dimiliki pemimpin kelompok tipe lain, pemimpin kelompok ini harus mampu memusatkan perhatian pada masalah-masalah perorangan dibandingkan masalah-masalah kelompok. Misalnya, pada suatu kelompok keluarga yang salah seorang anggotanya menderita Alzheimer, masing-masing mungkin memilih daerah konsentrasi yang berbeda-beda (Glosser & Wexler, 1985; Hinkle, 1991).

5.4.4. Membentuk Kelompok

Sebagaimana kelompok-kelompok lainnya, kelompok lanjut usia ditangani secara hati-hati dan penuh pertimbangan. Berarti, tujuan harus ditetapkan sebelum kelompok dimulai. “Para lanjut usia umumnya membutuhkan kejelasan mengenai tujuan yang spesifik, dan apa manfaat yang mereka peroleh” (Corey & Corey, 1992: 410). Sebelum kelompok dibentuk, anggota perlu diseleksi terutama untuk kelompok terapeutik. Tanpa melihat latar belakang atau focus kelompok, ada beberapa prosedur yang perlu dilakukan. Pertimbangan pertama adalah lingkungan fisik. Ruang pertemuan haruslah fungsional, nyaman digunakan, dan tenang. Lokasi yang ideal adalah

lantai dasar dengan kursi yang nyaman, pencahayaan yang baik, ruang untuk kursi roda, dekat dengan kamar mandi, jauh dari suara-suara langkah, dengan suhu sekitar 75 F – meskipun ini sulit didapatkan (Capuzzi & Gross, 1980; Hendrix & Sedgwick, 1989). Dalam suasana ini susunan lingkaran yang kecil cocok untuk lemahnya pendengaran dan menciptakan rasa kedekatan (Stone & Waters, 1991).

Persoalan kedua yang juga penting adalah jadwal kegiatan. Perlu dipilih waktu-waktu tertentu yang luang sekaligus tepat untuk mengadakan pertemuan. Contohnya, saat malam hari kurang tepat dipilih karena mereka akan kesulitan untuk berpergian malam, atau ingin tidur lebih cepat. Begitu jadwal yang tepat diperoleh, kelompok langsung dibatasi untuk membangun rasa percaya dan empati (Capuzzi & Gross, 1980). Perkecualian untuk prosedur ini adalah bagi kelompok psikoterapi dalam adegan institusional atau kelompok dukungan, seperti bagi mereka yang menjanda atau menduda yang lebih cocok dengan bentuk kelompok yang lebih terbuka.

Persoalan ketiga yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan fisik dari anggota kelompok. Kelemahan fisik dan indera dapat menimbulkan perasaan isolasi social pada para lanjut usia, dan menghalangi partisipasi mereka dalam kelompok (Myers, 1990). Sebagian dari mereka mungkin butuh penanganan khusus. Salah satu cara adalah penggunaan metode multimodal (misalnya cara verbal sekaligus nonverbal) untuk menyampaikan informasi. Kegiatan pemanasan dan presentasi singkat dapat membantu anggota untuk mengerti focus kerja kelompok harian (Capuzzi & Gross, 1980).

5.4.5. Peranan Pemimpin Kelompok

Hampir semua pendekatan dari teori utama dapat digunakan untuk bekerja dengan para lanjut usia (Storandt, 1983). Bagaimanapun juga, peranan pemimpin terhadap kelompok sangat tergantung pada pengetahuannya mengenai teori, tipe kelompok yang dipimpin, pengalaman memimpin, juga kemampuan dan tingkat kesiapan partisipasi anggota. Hawkins (1983), menyarankan langkah-langkah berikut untuk diikuti oleh pemimpin, terutama mereka yang belum banyak pengalaman, yaitu sebagai berikut:

- a) *Membaca*. Pemimpin kelompok secara kritis dapat memisahkan antara fakta dan mitos mengenai lanjut usia. Membaca buku atau artikel baik mengenai isu yang mengarah kepada pengembangan selain itu dapat menumbuhkan sikap obyektif.

- b) *Menguji*. Setelah membaca dengan kritis, pimpinan kelompok perlu menguji dugaan-dugaan dan persepsinya terhadap anggotanya. Pemimpin yang dibesarkan dalam situasi budaya maupun sub-budaya yang memuja mudanya penampilan, seperti “Baby Boom Generation”, mungkin kesulitan untuk memahami kepentingan para lanjut usia (Folken, 1991). Demikian juga, pemimpin yang berpikiran negative terhadap para lanjut usia akan sangat merugikan kelompok, dan ini harus segera dihindari.
- c) *Pertemuan*. Pemimpin perlu menyadari pandangan mereka mengenai kehidupan para lanjut usia. Salah satu caranya adalah pemimpin melihat sendiri keadaan para lanjut usia yang merupakan keluarga sendiri. Cara lain adalah melalui kunjungan ke panti wreda untuk lebih memahami mereka.
- d) *Daya khayal*. Pimpinan harus membayangkan bagaimana kehidupannya di masa depan, dan menjadi lebih tanggap terhadap keinginan-keinginan, harapan-harapan, dan ketakutan-ketakutan yang mungkin terjadi. Misalnya, pimpinan membayangkan dirinya sebagai orang yang kesepian, dan keadaan ekonomi yang mungkin terjadi setelah pensiun. Jika demikian, mereka bisa merasa empati terhadap anggota kelompok.
- e) *Belajar*. Pimpinan perlu mengetahui berbagai organisasi social dan politik, seperti organisasi pensiunaan atau purnawirawan.
- f) *Rasa sayang*. Jika para lanjut usia menyadari bahwa ada orang yang tulus mengasihi mereka, seperti pemimpin kelompok, maka keyakinan akan tumbuh sementara proses kerja dalam kelompok menjadi lebih baik (Myers et al., 1991).

Secara keseluruhan pemimpin kelompok harus aktif secara verbal maupun non verbal, mempunyai perhatian secara personal maupun professional, juga jelas dan langsung. Dengan cara itu, pemimpin kelompok dapat membantu anggotanya mengubah diri dari rasa egosentris menjadi kelompok-sentris (Hendrix & Sedgwick, 1989). Kewaspadaan terhadap isu-isu penting, seperti agama, ekonomi, konflik integrasi, atau rasa kehilangan, harus lebih besar dibandingkan kasus kelompok usia lain.

Kesimpulannya, pekerjaan pemimpin harus peka terhadap isu-isu relevan, seperti perhatian terhadap penuaan, dan kematian juga keadaan seperti melemahnya fisik dan vitalitas serta posisi social. Masalahnya adalah bagaimana mengubah rasa takut terhadap penuaan dan kematian menjadi keberanian menghadapi hidup secara realistis dan bersemangat.

5.4.6. Isu-isu dalam Memimpin Kelompok Lanjut Usia

Burnside (1978) mengemukakan sejumlah factor yang membuat kelompok itu berbeda dari kelompok lainnya berdasarkan usianya, yaitu sebagai berikut:

- a) Anggota kelompok cenderung sedikit (4 – 8 orang), kecuali kelompok terapi remotivasi, anggota dapat mencapai 15 orang.
- b) Laju kerjanya biasanya lambat, dan tujuan yang hendak dicapai sangat terbatas. Oleh karena itu, pimpinan kelompok harus dapat memahami, mendorong anggota menuju perubahan yang positif, dan mendorong partisipasi mereka agar berkelanjutan (Myers, dkk., 1991).
- c) Tema umum kerja kelompok adalah rasa kehilangan, kesepian, kematian dan kesengsaraan, melemahnya fisik, ketergantungan yang meningkat, hubungan putra-putri yang telah dewasa, menghadapi cucu, dan mencari kegiatan yang bermakna dan menyenangkan (Myers, 1989).
- d) Berkurangnya kepekaan dari setiap anggota kelompok menjadi bahan pertimbangan dalam struktur dan dalam memimpin pertemuan kelompok. Misalnya, keterbatasan fisik, seperti lemahnya pendengaran, maka perlu dipilih ruang pertemuan di tempat tenang, dan tempat duduk yang berdekatan.
- e) Kondisi lingkungan fisik yang sangat penting bagi kelompok lanjut usia, sebab mereka mengalami kesulitan, misalnya “*hipokineses*” (sulit bergerak akibat lemahnya fisik). Oleh karena itu, latihan fisik dapat dikomendasikan dengan aktivitas kelompok (Burlaw, Jones & Emerson, 1991).
- f) Pemimpin harus berbagi kesan dan pengalaman hidupnya agar kerja kelompok tetap pada fokusnya dan terus berjalan. Salah satu kesalahan fatal dari pimpinan baru yaitu tidak bersikap terbuka (Myers et al., 1991).
- g) Para lanjut usia didorong untuk bersosialisasi satu sama lain di luar adegan kelompok. Tipe sosialisasi ini membantu meruntuhkan dinding penghalang antara mereka, sehingga bersifat terapeutik.
- h) Adanya keselarasan kebutuhan para lanjut usia dalam jadwal pertemuan. Contoh, waktu setelah makan siang kurang tepat, sebab di antara mereka ada yang biasa tidur siang.
- i) Pertimbangan mengenai transportasi dan ekonomi juga sangat penting mengingatkan keterbatasan mereka.

- j) Pertumbuhan dan perbaikan diri adalah merupakan tema yang bermakna bagi kelompok lanjut usia. Dorongan yang dapat membesarkan hati adalah lebih tepat dibandingkan dengan konfrontasi bagi mereka.

Isu-isu lain dan hambatan yang potensial dalam memimpin kelompok lanjut usia seperti masalah kepercayaan. Para lanjut usia membutuhkan waktu yang relative lama membangun kepercayaan dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Waters, Mc.Carroll & Penman, 1987). Alasan bervariasi, tetapi umumnya mereka menyembunyikan rahasia-rahasia negative serta perasaan yang mereka anggap tidak dimengerti orang lain. Hal yang terpenting adalah menggunakan kata-kata yang tepat dan proses diskusi kelompok secara normal. Rumusan tujuan jangka panjang dan akhir perlu dihindari sebab menimbulkan kecemasan terutama bagi mereka yang lemah dan sakit (Ekloff, 1984; Waters et al., 1987). Mereka merasa takut gagal mencapai tujuan atau merasa kehilangan. Oleh karena itu, perlu dicari criteria kesuksesan yang lebih longgar. Selain itu perlu ada suasana yang santai.

Secara keseluruhan, walaupun isu kepemimpinan bagi kelompok lanjut usia hampir sama dengan populasi lain, ada metode terbaik yang bisa dijalankan. Masalah utama yang dihadapi oleh pemimpin kelompok adalah kurangnya pengetahuan dan pengalaman mereka mengenai tahapan hidup sebagai orang lanjut usia.

5.4.7. Kelompok Pengurus Para Lanjut Usia

Fenomena kelompok pengurus para lanjut usia berkembang sejalan dengan adanya peningkatan dalam ilmu medis, teknologi, dan perawatan kesehatan yang memperpanjang usia harapan hidup (Dobson & Dobson, 1991). Dengan peningkatan harapan hidup ini, kelompok setengah-baya, yakni putra-putri dari kelompok lanjut usia akhirnya menjadi pengurus dengan keterbatasan informasi dan contoh. Akibatnya mereka sering menjadi frustrasi, kesal, dan tertekan. Untuk mengatasinya, dibentuklah kelompok bagi mereka yakni para pengurus.

Ada sejumlah jenis kelompok pengurus, mulai dari anggota keluarga dekat sampai staf perawat yang bekerja di rumah. Yang jelas, pada dasarnya kelompok-kelompok tersebut bertujuan untuk memberikan informasi dan dukungan bagi para anggotanya (psikoedukasional dan psikoterapi). Kelompok yang demikian biasanya bersifat jangka pendek, tertutup, dan pertemuan pada waktu yang tidak biasanya, seperti selepas maghrip. Kelompok mendorong terciptanya ikatan

antara para anggota untuk menyadari adanya kesamaan situasi yang mereka hadapi (Dobson & Dobson, 1991; Hinkle, 1991). Bagi pengurus yang tidak memiliki hubungan keluarga, terutama mereka yang dengan sukarela bekerja, kelompok adalah jalan untuk melepaskan perasaan-perasaan dan menghidupkan kembali semangat kerja mereka (Smith & Maher, 1991).