

KONSEP DASAR KONSELING KELOMPOK

Siti Wahyuni Siregar
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan
(E-mail: sitiwahyunisiregar@yahoo.co.id)

Abstract

Group counseling is a counseling process undertaken by a counselor with several dynamic counselors to facilitate counselee development and / or assist counsees in overcoming problems they face together. While the purpose of group counseling for a counselee can develop a variety of skills that in essence increase confidence (self confidence) and trust in others. Group counseling has two functions, namely the curative service function; namely services directed to overcome the problems experienced by individuals, as well as the function of preventive services; namely counseling services directed to prevent the occurrence of problems in the individual self.

Keywords: Group counseling, curative and preventive.

Abstrak

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dengan beberapa konselor yang dinamis untuk memfasilitasi pengembangan konseli dan / atau membantu konseli dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi bersama. Sedangkan tujuan konseling kelompok bagi seorang konseli dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang intinya meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan pada orang lain. Konseling kelompok memiliki dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu, serta fungsi layanan pencegahan; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya masalah pada diri individu.

Kata kunci: Konseling kelompok, kuratif dan preventif.

A. Pendahuluan

Mulanya manusia berkelompok dimulai zaman manusia purba, dari sejak *Pithecanthropus* hingga *homo sapiens* dari wajak, yaitu pada masa berburu dan mengumpulkan makanan yang sangat bergantung pada kondisi alam. Area yang menyediakan persediaan makanan dan air menjadi daerah tempat tinggal untuk bertahan hidup. Awalnya mereka hidup sendiri-sendiri, namun untuk menghadapi keadaan alam yang berat serta makhluk buas, mereka membentuk kelompok. Mereka melakukan pembagian tugas, kaum laki-laki membentuk kelompok berburu sedangkan kaum perempuan mengumpulkan makanan dari tumbuhan dan hewan-hewan kecil. Manusia mulai menyadari pentingnya hidup berkelompok.

Manusia adalah makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan interaksi dengan sesamanya. Dalam proses interaksi yang dilakukan antar individu, akan terciptalah kelompok atau komunitas tertentu. Ada kebiasaan bahwa orang berkumpul dalam suatu kelompok karena mempunyai tujuan dan kepentingan yang sama. Melalui kelompok, individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan yang lainnya dengan cara yang inovatif dan produktif. Orang tidak hidup seorang diri dan berkembang dengan sendirinya tanpa terlibat dalam kelompok. Memperhatikan kenyataan tersebut dapat dipahami bahwa berkelompok adalah suatu kebutuhan yang mesti dipenuhi dan harus mampu dirasakan oleh setiap individu.

Kebutuhan tersebut dapat diwujudkan oleh individu menggunakan keterampilannya. Akan tetapi, setiap individu memiliki perbedaan dalam keterampilan sehingga untuk membentuk kelompok dapat menguntungkan dalam memenuhi berbagai kebutuhan tersebut. Berkelompok membuat individu menilai masing-masing kelebihan dan kekurangan yang selanjutnya dapat dibentuk perubahan pribadi individu serta saling memberikan dukungan dan motivasi sehingga dapat mengembangkan diri.

Perkembangan global abad ke-21 menitikberatkan pada perkembangan penduduk yang selaras dengan perkembangan berbagai dimensi kehidupan dengan masalah yang kompleks. Semakin kompleks menuntut setiap individu memilih kelompok sebagai layanan konseling baginya. Maka sudah selayaknya layanan konseling berada pada garis terdepan sebagai layanan dengan intervensi yang

professional. Layanan konseling diharapkan dapat membantu individu dalam pemecahan masalah melalui *setting* kelompok.

Dalam dunia konseling, berkelompok adalah dapat menjadi suatu sarana untuk membantu manusia dalam mencapai perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis manusia, yaitu yang dikenal dengan istilah konseling kelompok.

Bekerja dalam kelompok adalah aktivitas konseling yang sering kali efektif, untuk membantu individu menyelesaikan masalah pribadi dan antarpribadi. Kelompok yang terorganisir memanfaatkan kecenderungan alami manusia, untuk berkumpul dan saling berbagi pikiran dan perasaan selain bekerja dan bermain bersama. “Kelompok berharga, karena membuat para anggotanya mempunyai perasaan memiliki, untuk berbagi masalah-masalah umum, mengamati tingkah laku dan dampak tingkah laku pada orang lain, serta menemukan dukungan selama masa eksplorasi diri dan perubahan.”

B. Pembahasan

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok, secara garis besar teknik-teknik bimbingan dan konseling dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok besar, yakni bimbingan dan konseling individual serta bimbingan dan konseling kelompok. Bimbingan dan konseling individual adalah pelayanan-pelayanan bimbingan yang memanfaatkan suasana interaksi atau komunikasi individual antara seorang konselor dengan seorang konseli, sedangkan bimbingan dan konseling kelompok memanfaatkan suasana kelompok. Yang menjadi sasaran bimbingan dan konseling kelompok tetap konseli-konseli secara individual, namun dengan memanfaatkan suasana kelompok sebagai cara *treatment* dan sarana remedial dan atau perkembangan konseli.¹

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison (2002) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan

¹ Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok; Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 6.

dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²

Gazda (1984:7) menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut:

“Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang memungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli-konseli dalam anggota kelompok-kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu. Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.”³

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok.

² M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 7

³ *Ibid*, h. 8

Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).⁴

Dengan memperhatikan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka kita dapat mengatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan *kuratif*; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan *preventif*; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi

⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 179.

pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologisnya.⁵

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan serta sasaran yang hendak dicapai. Brown, mengatakan bahwa ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok. Sementara itu bagi Hulse-Killacky & Donigian, tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok.⁶

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individu. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu: cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berpikiran positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan.

⁵ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, h. 9.

⁶ *Ibid*, h. 10.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, konseli memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbas pemecahan masalah tersebut yang individu-individu lain yang menjadi peserta konseling kelompok.⁷

Sedangkan dalam literature professional mengenai konseling dalam kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi.....*, h. 181.

- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.⁸
- i. Belajar memercayai diri sendiri dan orang lain.
- j. Mengklasifikasikan nilai-nilai seseorang dan menentukan cara memodifikasinya.
- k. Membuat perencanaan khusus untuk mengubah perilaku tertentu dan untuk membuat komitmen diri sendiri dalam mengikuti rencana tersebut.
- l. Belajar tentang cara menghadapi orang lain dengan perhatian, kepedulian, kejujuran dan keterarahan.⁹

Sedangkan tujuan konseling kelompok menurut Gibson & Mitchell adalah pencapaian satu tujuan, pemenuhan kebutuhan dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok.¹⁰

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok sebagaimana berikut¹¹:

- a. Membina harapan.

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri konseli untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, konseli akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/ potensi yang dimilikinya. Adanya

⁸ W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2010), h. 592-593.

⁹ Namora Lumongga, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 206.

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Erlangga, 2015), h. 113.

¹¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 207-209.

keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat konseli untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

b. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan konseli karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk hal inilah memberikan pemahaman pada diri konseli bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar konseli tertantang untuk mengatasi masalahnya.

c. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan konseli.

d. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Konseli yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.

e. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor. Masing-masing konseli diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudara. Hal ini akan lambat laun akan dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.¹²

f. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengkomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat

¹² *Ibid*, h. 208.

memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.

g. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapat model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku yang lebih positif.

h. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya di hadapan kelompok, merespon apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

i. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompok.

j. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimiliki melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negative. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan depresi yang dapat berakibat fatal.¹³

¹³ *Ibid*, h. 209.

5. Keterampilan Dasar untuk Pemimpin Kelompok

Seorang konselor yang baik, harus membekali diri dengan berbagai keterampilan konseling. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, ada beberapa keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh pemimpin kelompok. Keterampilan-keterampilan dasar yang harus dimiliki konselor dalam layanan konseling kelompok sebagai berikut:

a. *Active Listening* (Mendengar Aktif)

Mendengar secara aktif melibatkan mendengarkan isi, suara dan bahasa tubuh orang yang berbicara. Hal ini juga melibatkan komitmen berkomunikasi kepada orang lain yang berbicara bahwa anda benar-benar mendengarkan. *Active listening* sebagai pemimpin kelompok adalah tugas yang lebih kompleks karena anda mendengarkan banyak orang pada satu waktu. Pemimpin yang terampil benar-benar mencoba untuk mendengarkan semua anggota pada waktu yang sama dan tidak hanya untuk orang yang sedang berbicara. Teknik utama yang digunakan untuk ini adalah dengan mengamati bahasa nonverbal yang tampak dari gerak tubuh, ekspresi wajah dan khususnya pergeseran tubuh.

b. *Refleksi*

Dalam konseling, refleksi mencerminkan komentar untuk menyampaikan bahwa anda memahami isi, perasaan dan apa yang dibalik keduanya. Tujuannya adalah: 1) untuk membantu anggota kelompok yang sedang berbicara menjadi lebih sadar akan apa yang dia katakan, dan 2) untuk berkomunikasi kepadanya bahwa anda menyadari apa yang ia rasakan.

c. Klarifikasi dan bertanya

Seringkali, pemimpin merasa perlu untuk membantu anggota mengklarifikasi pernyataan mereka. Klarifikasi dapat dilakukan untuk kepentingan seluruh kelompok atau pembicara, yaitu untuk membantu anggota menjadi lebih sadar akan apa yang dia katakan. Ada beberapa teknik untuk klarifikasi yang mungkin berguna bagi konselor: mempertanyakan, ulangan dan menggunakan anggota lain untuk memperjelas.

d. Meringkas

Keterampilan meringkas adalah suatu keharusan bagi semua pemimpin kelompok. Tanpa ringkasan, anggota dapat menangkap sebagian kecil atau poin yang tidak relevan.

e. *Linking* (menghubungkan)

Menghubungkan adalah proses menghubungkan anggota secara bersama-sama untuk memfasilitasi ikatan. Ini adalah keterampilan yang berharga bagi para pemimpin kelompok, terutama yang mulai tahap grup, karena pemimpin menginginkan anggota untuk merasa terhubung satu sama lain dan kepada kelompok.

f. Ceramah singkat dan pemberian informasi

Kadang-kadang pemimpin perlu untuk memberikan informasi kepada kelompok. Dalam pendidikan kelompok, pemimpin sering kali adalah orang yang memberikan keahlian pada subjek seperti diet, kesehatan, metode pengendalian kelahiran, atau jenis pendidikan pasca sekolah menengah.¹⁴

g. Mendorong dan pendukung

Karena ketertarikan dalam profesi membantu, anda memiliki kemungkinan besar sudah belajar untuk memberikan dorongan dan dukungan kepada orang lain. Sebagai pemimpin kelompok, kemampuan ini akan sangat penting dalam membantu menangani anggota dengan situasi kecemasan baru dan berbagai ide-ide mereka atau perasaan pribadi dengan anggota lain.

h. Pengaturan nada

Dengan pengaturan nada suara, berarti kita menciptakan suasana untuk grup dengan mengatur tinggi rendah suara saat berbicara dengan kelompok. Pengaturan suara dilakukan agar suara kita berbicara “sejuk” dan dapat menyampaikan pesan dengan baik.

i. Pemodelan dan *self disclosure*

Sebagai pemimpin kelompok, pemodelan dan pengungkapan diri adalah keterampilan yang penting. Keterampilan ini juga berguna untuk mendapatkan anggota untuk berbagi pikiran dan perasaan. Salah satu cara terbaik untuk

¹⁴ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, h. 19-20.

mengajarkan perilaku yang diinginkan adalah dengan pemodelan perilaku dalam kelompok.

j. Penggunaan nada

Mengetahui bagaimana menggunakan mata sangat penting ketika memimpin kelompok. Pemimpin harus menyadari bagaimana matanya dapat mengumpulkan informasi berharga, mendorong anggota untuk berbicara dan mungkin mencegah anggota dari berbicara. Pemimpin dapat menggunakan matanya dengan empat cara: 1) mengamati isyarat nonverbal, 2) mendapatkan anggota untuk melihat anggota lain, 3) menarik keluar anggota, 4) memotong ketergantungan anggota.¹⁵

k. Penggunaan suara

Suara pemimpin dapat digunakan untuk mempengaruhi suasana kelompok, yaitu melalui ketinggian nada suara, kecepatan dan kontennya. Seorang pemimpin dapat menentukan bagaimana kualitas kelompok yang dipimpinnya melalui isi kata-kata dan nada suaranya. Pemimpin menggunakan suara sangat kuat dan tegas dapat mengintimidasi anggota. Kondisi ini menyebabkan mereka tidak bersedia untuk berbagi tentang apa yang dirasakan dan apa yang dipikirkannya. Suara nonassertive dapat menyebabkan anggota kelompok tidak menghormati atau tidak percaya pada pemimpin. Sebaliknya suara hangat mendorong anggota kelompok untuk tertarik pada aktivitas kelompok.

l. Penggunaan energy pemimpin

Pemimpin yang baik memiliki antusiasme untuk apa yang mereka lakukan. Pemimpin perlu gembira saat memimpin, jika mereka tidak bersemangat, para anggota kelompok mungkin tidak akan semangat mengikuti kegiatan kelompok.

m. Mengidentifikasi pengikut

Sebuah keterampilan yang sangat berguna bagi konselor yang memberikan layanan kelompok adalah menemukan siapa pengikutnya yang ada dalam kelompok, yaitu anggota mana yang dapat diandalkan untuk bersikap kooperatif dan membantu. Hal ini penting karena ada kalanya selama sesi konseling berlangsung menginginkan ada seseorang untuk memulai diskusi atau melatih anggota lain. Anggota kelompok yang bisa kooperatif seperti ini biasanya dapat

¹⁵ *Ibid*, h. 21.

menjadi senjata bagi konselor untuk menarik anggota lain agar terlibat secara intens dalam kegiatan konseling kelompok.

n. Pemahaman multicultural

Kesadaran tentang isu multicultural sangat penting dalam kelompok, karena sebagian besar kelompok terdiri dari latar belakang budaya yang beragam. Pemimpin tidak hanya perlu memahami berbagai budaya dari anggota kelompok, tetapi perlu memahami bagaimana setiap anggota yang beragam budaya dapat mempengaruhi partisipasinya dalam kelompok.

o. *Focusing*

Membangun fokus dilakukan dengan berbagai cara yang berbeda untuk menetapkan fokus dalam kelompok. Yang penting untuk dipahami adalah bahwa pemimpin biasanya sebagai pihak yang menetapkan fokus. Beberapa cara untuk membangun fokus diantaranya: dengan menggunakan komentar (menyuruh peserta untuk fokus, membuat rangkuman), penggunaan kegiatan dan latihan (menggunakan poster, menggunakan *whiteboard*, membuat daftar catatan).

Bertahan pada fokus, adalah upaya konselor untuk menindaklanjuti kelompok terfokus yang telah berhasil dibangunnya. Pemimpin terus memutuskan apakah dia harus terus fokus atau mengalihkan pada orang, topik atau kegiatan lain. Cara bertahan pada fokus ketika kelompok mengalir dan fokus mulai bergeser adalah pemimpin harus memiliki akses ke beberapa keterampilan dan metode untuk bertahan pada fokus. Keterampilan utamanya adalah pemutusan anggota yang dibahas pada bagian keterampilan berikutnya.

Pergeseran fokus, dilakukan ketika ada kebutuhan untuk perubahan dalam kelompok. Pergeseran fokus dapat terjadi 1) dari topik tertentu beralih pada diri seseorang, 2) dari topik ke topik lain, 3) dari topik pada kegiatan, 4) dari orang ke orang lain, 5) dari seseorang beralih pada topik, 6) dari seseorang beralih pada suatu kegiatan, 7) dari kegiatan beralih pada topik, 8) dari kegiatan beralih pada seseorang.

Memperdalam fokus, merupakan upaya yang dilakukan oleh konselor untuk mempertahankan konsentrasi dan perhatian kelompok pada topik yang dibahas dalam kelompok. Sebelum memperdalam fokus, pemimpin harus

mempertimbangkan tujuan dari kelompok, tahap kelompok, fase sesi, jumlah waktu yang tersisa dan bagaimana cara memperdalam fokus kelompok.

p. *Cutting off and drawing out*

Cutting off and drawing out benar-benar merupakan keterampilan yang penting bagi pemimpin kelompok yang baik. Mengetahui bagaimana dan kapan harus menarik keluar dan memotong anggota dapat meningkatkan kualitas kelompok karena pemimpin mampu mendapatkan lebih banyak keterlibatan dari anggota.¹⁶

q. *Rounds dan dyads*

Rounds adalah suatu kegiatan di mana setiap anggota diminta untuk menanggapi stimulus tertentu yang diajukan oleh pemimpin dengan system memutar. Dalam semua kelompok, *rounds* sangat membantu dalam mengumpulkan informasi, melibatkan anggota, dan membantu dalam mengendalikan anggota. Sementara *diad* merupakan kegiatan dimana sepasang anggota mendiskusikan isu-isu atau menyelesaikan tugas dalam kelompok. *Diad* sangat berharga karena dapat digunakan untuk berbagai alasan. *Diad* berperan penting untuk mengembangkan kenyamanan, kehangatan antar anggota, pengolahan latihan dan menyediakan waktu bagi pemimpin untuk berpikir. Dalam proses *diad*, penting memperhatikan proses seleksi, jangan sampai anggota berpasangan dengan anggota lain yang tidak cocok secara psikologis. Pemasangan antara anggota dalam *diad* harus menjamin bahwa kedua anggota tersebut dapat terjadi interaksi yang dinamis.

6. Asas-asas Konseling Kelompok

a. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti layanan konseling individu. Seorang

¹⁶ *Ibid*, h. 23-24.

pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.¹⁷

b. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.¹⁸

c. Asas-asas Lain.

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini. Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktekkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok (konselor) dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

¹⁷ Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, (Padang: UNP, 2012), h. 162.

¹⁸ *Ibid*, h. 163.

7. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Sebagai suatu teknik layanan bimbingan dan konseling, penggunaan konseling kelompok memiliki keunggulan dan keterbatasan. Pemanfaatan suasana kelompok dalam konseling dapat menyediakan nilai-nilai teraupetik yang sulit, atau sebagainya bahkan tak mungkin, disediakan melalui konseling individu. Namun, di sisi lain konseling kelompok secara simultan memiliki beberapa keterbatasan. Pemahaman akan keunggulan dan keterbatasan konseling kelompok ini bisa dijadikan sebagai salah satu pertimbangan untuk menentukan kapan dan untuk apa sebaiknya teknik konseling kelompok ini digunakan.

a. Keunggulan Konseling Kelompok

Kelompok memiliki kelebihan khusus yang bermanfaat dalam membantu orang dengan berbagai permasalahan dan keprihatinan. Ada ratusan penelitian tertulis yang menggambarkan pendekatan kelompok, dan yang secara statistik mendukung keefektifan dari berbagai bentuk kelompok. Namun, pendokumentasi dari berbagai kelompok berlangsung dengan kecepatan sedemikian rupa sehingga sulit untuk dapat mengikuti perkembangan terbaru. Beberapa peneliti di lapangan secara teratur menuliskan hasil tinjauan ulang mengenai aktivitas kelompok tertentu yang membantu memberi informasi lebih baik kepada para praktisi. Beberapa temuan terbaru mengenai kelompok menyatakan sebagai berikut:

- 1) Konseling kelompok digunakan untuk membantu para pelajar sekolah dalam mempelajari tingkah laku pemecahan masalah sosial, yang membantu mereka mempersiapkan diri dalam memutuskan karir yang akan dipilihnya.
- 2) Kelompok dapat mempromosikan perkembangan karir secara umum dan dapat digunakan secara efektif untuk merencanakan pekerjaan bagi populasi yang kurang mendapat perhatian, seperti wanita korban kekerasan rumah tangga.
- 3) Kelompok perawatan, pada kondisi yang tepat, dapat membantu wanita dengan meningkatkan fungsi dan kesejahteraan umumnya.
- 4) Konseling kelompok dan program psikoedukasi dapat membantu orang yang pernah terkena serangan jantung, untuk dapat menghadapi stress dalam kehidupan dengan lebih baik.

- 5) Intervensi kelompok pada kriminal remaja dapat membantu mereka meningkatkan proses pendewasaan, teristimewa kemampuan untuk bekerja secara berkesinambungan dan menjalin persahabatan dengan orang lain.¹⁹

Ada beberapa kelebihan atau keuntungan yang dapat diperoleh konseli melalui konseling kelompok seperti yang dikemukakan Hought dan dikutip Namora dalam buku *Memahami Bimbingan dan Konseling*, diantaranya adalah:

- 1) Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- 2) Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
- 3) Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
- 4) Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing konseli. Mereka yang merasa telah menjadi anggota kelompok akan berusaha menyesuaikan perilakunya dengan harapan kelompok.
- 5) Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok lain.²⁰

b. Keterbatasan Konseling Kelompok

Di samping memiliki sejumlah keunggulan, konseling kelompok juga tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan. Menurut Pietrofesa et al dalam Natawijaya, keterbatasan-keterbatasan dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik atau orangtua-anak yang intensif.
- 2) Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikan kelompok.
- 3) Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang-kadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan siswa

¹⁹ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: Indeks, 2012), h. 302.

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Bimbingan dan Konseling...*, h. 205-206.

atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.

Sedangkan keterbatasan konseling kelompok yang ditulis Latipun adalah:

- 1) Konseli perlu menjalani konseling individu terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok. Karena apabila tidak dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
- 2) Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan.
- 3) Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam proses kelompok.
- 4) Konseli yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.²¹

C. Kesimpulan

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan *kuratif*; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan *preventif*; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Sedangkan tujuan konseling kelompok bagi seorang konseli ini dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses dalam proses konseling kelompok diantaranya adalah: pembinaan harapan. Universalitas, penyampaian informasi, altruisme, pengulangan korektif keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, peniruan tingkah laku, belajar menjalin hubungan interpersonal, kehosivitas kelompok dan katarsis. Sedangkan keterampilan dasar untuk pemimpin kelompok diantaranya adalah: mendengar aktif, refleksi, klarifikasi dan bertanya, meringkas, menghubungkan, ceramah singkat dan pemberian informasi, mendorong dan pendukung, pengaturan nada, pengaturan mata, pengaturan suara, pemodelan dan *self disclosure*, penggunaan energy pemimpin, mengidentifikasi pengikut, pemahaman multicultural, *focusing*, *cutting off* dan *drawing out* serta *rounds* dan *dyads*.

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Bimbingan dan Konseling*,...h. 206.

Daftar Pustaka

- Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Erlangga, 2015.
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Kencana, 2014.
- _____, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: UNP, 2012.
- Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok; Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta: Indeks, 2012.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: Rajawali Press, 2011.
- W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2010.