

# **BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK**

**Diana Septi Purnama**

**Email: [dianaseptipurnama@uny.ac.id](mailto:dianaseptipurnama@uny.ac.id)**

## **FAKTOR-FAKTOR DASAR BK KELOMPOK**

Bagaimana konseling kelompok dapat membantu konseli? Untuk menjawab pertanyaan ini, harus mengukur ketepatan dan kepastian pendekatan psikokonseling yang akan digunakan berhubungan dengan masalah yang dihadapi konseli. Satu aspek yang krusial adalah proses perubahan yang terjadi pada konseli sangat menentukan taktik dan strategi yang akan digunakan konselor.

Ada beberapa faktor-faktor terapeutik berdasarkan pengalaman penulis dalam menangani konseli yang sangat bervariasi. Faktor-faktor ini terbagi dalam sebelas faktor dasar, yaitu:

1. Penentuan harapan
2. Universalitas
3. Menyampaikan informasi
4. Altruisme
5. Rekapitulasi korektif keutamaan "family group"
6. Pengembangan teknik sosialisasi
7. Perilaku imitatif
8. Pembelajaran interpersonal
9. Kohesifitas kelompok
10. Katarsis
11. Faktor-faktor eksistensial

Pada bab ini hanya membahas tujuh faktor, karena faktor-faktor yang lain dibahas pada bab selanjutnya.

### **A. Penentuan Harapan**

Penentuan dan menjaga harapan adalah hal yang penting dalam psikokonseling, karena akan membuat proses konseling menjadi efektif. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa

penentuan harapan yang tinggi dalam bantuan sebelum konseling dimulai, secara signifikan berkorelasi terhadap hasil konseling yang positif.

Konseling kelompok terdiri dari individu-individu yang memiliki tingkat permasalahan yang berbeda-beda. Konseli yang secara kontinu berhubungan dengan anggota kelompok yang mulai pulih dalam kelompok tersebut sering membantu konseli yang lain yang memiliki jenis permasalahan yang sama sehingga membuat konseli yang lain menjadi lebih efektif.

## **B. Universalitas**

Berberapa konseli dalam konseling berpikir bahwa mereka adalah kelompok yang unik dengan keadaan yang buruk yang mereka alami, bahwa mereka ketakutan, memiliki masalah, impuls, dan fantasi yang tidak dapat mereka atasi. Perasaan konseli terhadap keunikan mereka menciptakan isolasi sosial, dikarenakan kesulitan dalam hubungan interpersonal, kesempatan untuk hubungan yang lebih intim sering tidak dapat dilakukan oleh konseli.

Dalam konseling kelompok, khususnya pada awal konseling, perasaan konseli atas keunikannya merupakan sumber masalah. Setelah konseli mendengar anggota kelompok yang lain memiliki masalah yang sama, konseli akan lebih merasa terhubung dengan dunia luar. Universalitas memainkan perannya dalam konseling individual, kompleksitas masalah individu akan membuat anggota kelompok konseling sadar bahwa kesamaan masalah yang mereka miliki tidak selamanya memiliki jalan keluar yang sama pula.

## **C. Menyampaikan Informasi**

Dari seluruh informasi umum yang disampaikan, termasuk pengajaran didaktik tentang kesehatan mental, penyakit mental, dan psikodinamik yang diberikan oleh konselor, konselor juga tetap memberikan nasehat, sugesti, atau bimbingan langsung tentang permasalahan hidup. Tetapi ketika konselor atau konseli secara retrospektif mengemukakan pengalamannya dalam interaksi konseling kelompok, mereka tidak boleh memberikan informasi secara didaktik tentang nilai-nilai atau memberikan nasehat.

## **Pengajaran Didaktik**

Kebanyakan interaksi konseling kelompok yang sukses adalah karena konseli telah belajar tentang fungsi kekuatan jiwa, arti gejala-gejala yang timbul, dinamika interpersonal dan

kelompok dan proses psikokonseling. Dengan itu, proses pendidikan secara implisit sebenarnya telah dijalani oleh konseli; kebanyakan para konselor kelompok tidak memberikan pengajaran didaktik secara eksplisit dalam interaksi konseling kelompok. Walaupun dalam beberapa pendekatan konseling kelompok pengajaran formal menjadi sangat penting untuk menjadi bagian dalam program penyembuhan.

### **Nasehat Langsung**

Tidak seperti pengajaran didaktik secara eksplisit dari konselor, nasehat langsung dari para anggota kelompok terjadi dalam konseling kelompok. Pada dinamika interaksi konseling kelompok, merupakan bagian awal dari hidupnya interaksi kelompok, dan dapat diperkirakan seberapa lama kelompok tersebut sudah terbentuk. Apabila dalam kelompok ada seorang anggota yang melakukan nasehat langsung sudah dapat diduga bahwa kelompok tersebut baru saja terbentuk atau anggota kelompok tersebut baru saja bertemu.

### **D. Altruisme**

Dalam konseling kelompok, konseli menerima bantuan dari konseli yang lain, bukan hanya sebagai bagian dari tindakan resiprokal tetapi merupakan bagian dari altruisme yang datang dari lubuk hati yang dalam dari konseli. Mereka dapat saling melepaskan bebannya masing-masing, sehingga mereka akan merasa menjadi orang yang sangat penting bagi anggota kelompok yang lain untuk membangun harga diri mereka.

Konseli saling membantu satu sama lain dalam proses terapeutik kelompok. Mereka memberikan dorongan, menentramkan hati konseli lain, memberi sugesti dan pemahaman dan saling berbagi bagi anggota yang memiliki masalah yang sama. Seorang konseli akan menyimak, menyerap dan mengamati anggota yang lain sehingga mereka jauh lebih siap dibanding konselor.

### **E. Rekapitulasi Korektif dari Keutamaan "Family Kelompok"**

Konseli yang masuk dalam konseling kelompok dengan latar belakang ketidakpuasan yang tinggi dalam kelompok yang sangat penting yaitu sebagai anggota kelompok dalam keluarga. Kelompok ini biasanya melibatkan orang tua dalam konselingnya. Salah satu interaksinya antara pemimpin dan anggota kelompoknya mungkin sekali mereka berinteraksi juga dengan orang tua.

Dalam kelompok tersebut memberi masukan akan kemungkinan-kemungkinan rekapitulatif. Konseli lain memberikan interpretasi yang penting terhadap anggota kelompok yang lain yang memiliki masalah yang sudah mengendap lama dan akar permasalahan sudah sangat dalam pada awal interaksinya dengan orang tua atau saudara kandungnya.

#### **F. Pengembangan Teknik Sosialisasi**

Pembelajaran sosial, pengembangan keterampilan dasar sosial, adalah salah satu faktor terapeutik yang dapat dilakukan pada semua kelompok konseling, walaupun keterampilan alami secara eksplisit dari proses yang bervariasi tergantung dari tipe konseling kelompok.

Pada konseling dinamika kelompok dengan menggunakan teknik umpan balik terbuka, konseli akan diberikan informasi tentang perilaku sosial maladaptif. konseli belajar tentang pergaulan yang tidak sehat, sikap yang baik, atau tentang berbagai macam kebiasaan sosial yang lain bagi klien yang bermasalah dengan hubungan sosialnya.

Secara berkala anggota kelompok yang lebih senior dalam kelompok konseling diharapkan menunjukkan keterampilan sosial yang tinggi: mereka ikut terlibat dalam proses; mereka belajar bagaimana untuk membantu secara responsif terhadap anggota yang lain; mereka juga memperoleh masukan tentang metode resolusi konflik; mereka juga lebih mampu mengekspresikan empati secara akurat. Keterampilan-keterampilan ini akan membantu konseli agar dapat melakukan interaksi sosial dengan baik di masa depannya.