

BK KELOMPOK

Diana Septi Purnama

Email: dianaseptipurnama@uny.ac.id

MENENTUKAN TEMPAT, WAKTU, UKURAN, DAN PERSIAPAN KELOMPOK

A. Pertimbangan Awal

Sebelum suatu kelompok dibentuk, ada ketentuan tertentu yang harus dibuat. Konselor itu harus menentukan tempat, jangka waktu, keluar masuk anggota kelompok, frekuensi pertemuan, jangka waktu tiap sesi, dan besarnya (jumlah anggota) kelompok.

B. Pengaturan Fisik

Pertemuan kelompok bisa dilakukan di mana saja, dengan ketentuan bahwa ruangan harus cukup luas bagi tiap individu. Beberapa konselor lebih menyukai pertemuan dalam bentuk lingkaran dengan meja dibagian tengah.

Jika sesi kelompok direkam dengan video maka perlu mendapat izin terlebih dahulu dari semua anggota.

C. Kelompok Terbuka dan Tertutup

Pada awal pembentukan suatu kelompok pimpinan akan menentukan apakah bentuk kelompok akan terbuka atau tertutup: kelompok yang tertutup, adalah kelompok yang tidak menerima anggota baru selama kehidupan kelompok itu; kelompok terbuka adalah kelompok yang secara konsisten memelihara jumlah anggota dengan mengganti anggota yang keluar dari kelompok dengan anggota baru.

D. Jangka Waktu dan Frekuensi dari Pertemuan

Sampai pertengahan tahun 60, lama sesi psikokonseling biasanya 50 menit bagi individu dan 80-90 menit bagi sesi konseling kelompok, bahkan di dalam kelompok yang kompak, sedikitnya 60 menit diperlukan untuk interval pemanasan.

Frekuensi pertemuan bervariasi antara 2 sampai 5 kali seminggu. Umumnya sulit untuk menentukan frekuensi pertemuan yang lebih sering bagi konseli rawat jalan.

E. Perpanjangan Waktu atau Kelompok Maraton

Kelompok "Maraton", merupakan sesi yang diperpanjang hingga 24 sampai 48 jam. Peserta diwajibkan untuk tinggal bersama-sama; makan dilayani di dalam ruang kamar konseling; dan tidur dalam waktu yang pendek jika diperlukan. Penekanan dari kelompok itu adalah, penyingkapan secara total, konfrontasi hubungan antar pribadi yang intensif, dan keterlibatan serta keikutsertaan afektif.

Keuntungan memperpanjang waktu sesi konseling diantaranya: akselerasi pengembangan kelompok, intensifikasi perasaan emosional, pemadatan panjang konseling dalam 24 jam.

F. Ukuran Kelompok

Ukuran ideal dari suatu kelompok konseling interaksional adalah kira-kira 7 - 8 orang dalam satu kelompok. Jumlah anggota terkecil yang masih memungkinkan kelompok tetap efisien dan dapat saling berinteraksi adalah 5 orang. Ketika jumlah anggota dikurangi menjadi 4 atau 3 anggota, sering kali kelompok akan terhenti; interaksi antar anggota berkurang, dan konselor sering kali menjadi lebih sibuk melakukan konseling individu.

Penelitian C.Fulkerson, D.Hawkins, dan A. Alden mencatat bahwa kelompok memiliki beberapa karakteristik yang mencolok: (1) Interaksi antar individu terjadi terutama antara konseli dan konselor; (2) Kepasifan (arah kelompok, pembagian waktu, dan sifat alami pemecahan masalah adalah semua yang ditentukan oleh konselor); (3) Kelompok yang memberi "gambaran" negatif (para anggota menganggap kelompok tidak berhasil); (4) kehadiran (karena perasaan kewajiban dibanding persekutuan secara benar); (5) pengembangan kelompok yang lemah (kelompok tidak dilibatkan secara kompetitif). Ini adalah karakteristik yang tidak produktif, kelompok yang kurang berfungsi dengan baik. Penggantian anggota adalah suatu prioritas tinggi; jika anggota baru tak tersedia, lebih baik menggabungkan dua kelompok kecil dibanding melanjutkan pertemuan dengan anggota yang terlalu sedikit.

G. Persiapan Konseling Kelompok

Ada perbedaan besar dalam praktek klinis sesi-sesi konseling individu dengan konseling kelompok. Beberapa konselor, setelah melakukan satu atau dua kali wawancara dengan konseli, tidak lagi melakukan konseling secara individu; namun ada juga konselor yang melanjutkan sesi konseling individu ketika konseli sudah mulai melakukan konseling kelompok. Diperlukan waktu beberapa minggu untuk membentuk tujuh atau delapan konseli dalam suatu kelompok, dan untuk menghindari kegagalan, konselor harus melanjutkan konseling individu pada masing-masing anggota tersebut pada waktu tertentu.

Beberapa sasaran harus dicapai dalam prosedur persiapan: untuk menjelaskan konsepsi yang salah, rasa takut dan harapan yang tidak realistis; untuk mengantisipasi dan mengurangi permasalahan dalam konseling kelompok; untuk memberikan struktur kognitif bagi konseli yang memungkinkan mereka mengambil bagian secara efektif di dalam kelompok.

H. Salah Pengertian Tentang Konseling Kelompok

Salah pengertian dan ketakutan tertentu tentang konseling kelompok biasa terjadi. Media masa masih memandang konseling kelompok sebagai konseling yang bermutu rendah, konseling murah, usaha orang-orang yang tidak mampu melakukan konseling individu; atau, dianggap kurang bermutu karena masing-masing konseli hanya mempunyai 12 sampai 15 menit waktu konselor setiap minggu; atau, karena jumlah konselor yang terlalu sedikit dibanding konseli yang semakin banyak.

I. Permasalahan Umum Kelompok

Sumber penting dari kebingungan konseli pada konseling dirasakan akibat ketidakcocokan dalam sasaran; mereka bisa tidak membedakan antara sasaran kelompok (seperti integritas kelompok, konstruksi dari suatu atmosfer dari kepercayaan, dan fokus konfrontasi interaksi) dengan sasaran mereka secara individu.

Konseling kelompok, tidak seperti konseling individu, sering kali tidak memberikan kepuasan segera. Konseli-konseli bisa frustrasi karena tidak mendapatkan cukup waktu saat pertemuan awal, konselor perlu mengantisipasi dan menyalurkan frustrasi dan ketertarikan ini di dalam prosedur yang berkenaan dengan persiapan.

J. Sistem Persiapan

Ada banyak pendekatan untuk menyiapkan konseli konseling kelompok. Yang paling sederhana, dan mudah diterapkan dalam praktek klinis sehari-hari adalah dengan melakukan wawancara dengan konseli sebelum membentuk kelompok, dengan cara yang saksama, sistematis, untuk mendapatkan informasi yang perlu sebelum masuk kedalam kelompok.

Konseli diberi penjelasan singkat tentang teori hubungan antar pribadi, mulai dengan statemen bahwa walaupun masing-masing individu memiliki permasalahan yang berbeda, semua yang mencari bantuan melalui psikokonseling adalah mereka yang mempunyai kesulitan memelihara hubungan interaksi dengan orang lain.

Konseli diberi petunjuk tentang cara menolong diri sendiri dengan bersikap jujur dengan perasaan mereka dalam kelompok dan terhadap anggota kelompok yang lain serta konselor.

Hubungan diluar kelompok antara para anggota, akan terjadi dalam setiap kelompok psikokonseling. Dua poin penting harus ditekankan:

1. Kelompok menyediakan peluang untuk belajar tentang permasalahan dalam hubungan sosial.
2. Jika kebetulan para anggota bertemu diluar kelompok, maka tanggung jawab mereka untuk mendiskusikan aspek yang timbul dari pertemuan itu dalam kelompok.

Sasaran pendekatan teori pada persiapan konseling kelompok adalah untuk:

1. Menyediakan suatu penjelasan yang masuk akal tentang proses konseling;
2. Menguraikan jenis-jenis perilaku yang diharapkan dari konseli;
3. Menetapkan ketentuan kehadiran;
4. Memberikan harapan-harapan sekitar property kelompok;
5. Meramalkan permasalahan dan dysphoria pada awal pertemuan.

K. Bukti Riset

Dalam suatu eksperimen efektivitas dari suatu sesi teori berkenaan dengan persiapan yang singkat diuji. Contoh, dari 60 konseli yang menunggu konseling kelompok, separuhnya dilihat pada tiga puluh menit sesi persiapan, sedangkan separuh lainnya dilihat selama satu periode wawancara konvensional. Enam kelompok konseling (sebanyak 3 kelompok mendapat persiapan, 3 kelompok tidak mendapat persiapan) diatur dan dipimpin oleh konselor kelompok, tanpa mereka ketahui bahwa mereka sedang diamati. (Konselor percaya bahwa semua konseli dapat mengikuti sesi standar.) Dari 12 kali pertemuan pertama, dapat dilihat bahwa kelompok

yang mendapat persiapan lebih percaya dalam konseling (yang, pada gilirannya, secara positif mempengaruhi hasil) dan terlibat dalam interaksi kelompok dan hubungan antar pribadi secara lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat persiapan.

L. Dasar Pemikiran Persiapan

Dua belas pertemuan awal dalam suatu kelompok konseling sangat kritis dan merupakan waktu yang sangat penting: timbul ketakutan yang tidak beralasan dalam diri anggota dan dapat mengakhiri konseling; kelompok saat itu sangat fluid dan sangat responsif terhadap pengaruh konselor, sedemikian sensitif, sehingga dapat mempengaruhi kelompok dalam norma-norma terapeutik.

Isu kegelisahan dalam kelompok, seseorang yang sudah lama mengalami berbagai kesulitan dalam hubungan antar pribadi akan tetap tertekan selama konseling kelompok yang menuntut bukan saja untuk bergaul lebih erat dengan anggota yang lain, tetapi juga mendiskusikan hubungan ini dengan kejujuran.

Suatu persiapan sistematis untuk konseling kelompok sama sekali tidak menyiratkan struktur yang kaku dalam pengalaman kelompok. Pendekatan didaktis yang langsung pada kelompok konseling tidak disarankan, sebaliknya disarankan suatu teknik yang dapat meningkatkan pembentukan interaksi yang dapat berjalan dengan leluasa.

Walaupun beberapa konselor kelompok menjauhkan diri dari persiapan sistematis, penelitian mengungkapkan bahwa semua usaha konselor kelompok untuk memperjelas proses konseling dan perilaku yang diharapkan dari konseli; perbedaan antara konselor atau antara sekolah-sekolah konseling, sebagian besar adalah dalam pemilihan waktu dan gaya persiapan.

Kehilangan anggota secara mendadak, seringkali membuat konselor secara terburu-buru mencari anggota baru tanpa persiapan untuk membangun kembali kelompoknya, kondisi ini sering kali menghasilkan pemilihan yang tak sesuai, karena kurangnya persiapan anggota.

