

Konseling kelompok

Oleh : Sugiyanto

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang khas yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Konseling kelompok adalah sebagai suatu proses pertalian pribadi (*interpersonal relationship*) antara seorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Manfaat konseling kelompok :

1. Konseli dapat mengemukakan hal-hal yang paling penting bagi dirinya.
2. Mengidentifikasi bersama orang lain yang memiliki permasalahan yang sama.
 - a. Meningkatkan kesadaran diri melalui perolehan balikan yang ikhlas dan jujur dari orang lain.
3. Belajar menghormati perbedaan individu dan belajar mempelajari keunikan sendiri.
4. Memperoleh balikan yang cepat dari anggota kelompok dan pemimpin kelompok.
5. Meningkatkan kepercayaan diri.

Jenis Kelompok dalam konseling kelompok :

1. Kelompok pertemuan (*encounter group*).

Membantu orang-orang yang sehat dalam mengembangkan kontak yang lebih baik dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain. Biasanya terdiri dari peserta yang belum saling mengenal. Inti kegiatan, peserta didorong membicarakan perasaan dan pendapatnya, harus jujur dan terbuka, menghindari alasan rasional untuk kelemahannya.

2. Kelompok T (*Training group*)

Bertujuan untuk memperbaiki *interpersonal skills*, belajar mengamati proses yang terjadi pada dirinya, mampu menerapkan dinamika kelompok dan hubungan antar pribadi dalam suasana hidup dan bekerja.

3. Kelompok berstruktur

Digunakan untuk membahas dan melatih keterampilan social tertentu. Kesadaran anggota kelompok terhadap berbagai permasalahan hidup dan melatih bagaimana cara menanggulangnya.

4. Kelompok membantu diri sendiri (*self help group*).

Upaya orang-orang awam dalam berusaha menanggulangi persoalan yang dihadapinya yanpa meminta bantuan kepada lembaga atau perorangan yang membeikan layanan professional.

Permasalahan etis dan professional

1. Hak dan kewajiban peserta.

Berisi : penjelasan tujuan dibentuknya konseling kelompok, kecocokan konseling kelompok dengan peserta, informasi tentang resiko, kerahasiaan, dan keikutsertaan dalam kelompok, bantuan pemimpin kelompok kepada peserta, pembagian jelas antar pemimpin dan anggota kelompok, penghargaan terhadap privacy.

2. Kerahasiaan.

Penekanan pentingnya pemeliharaan kerahasiaan, segala sesuatu yang terjadi di konseling kelompok merupakan rahasia bersama.

3. Resiko psikologis dalam kelompok

Kemungkinan keikutsertaan dapat mengganggu ketenangan hidupnya, kemungkinan individu menekan anggota lain untuk lebih terbuka, kejujuran, menyatakan pikiran orang lain dan diri sendiri.

4. Kompetensi pemimpin kelompok.

Berkaitan dengan : kemampuan pengetahuan khusus, keterampilan khusus, pengalaman praktik.

Keterampilan teknis konselor kelompok

Mendengarkan secara aktif, Menyatakan kembali ungkapan yang dikemukakan konseli, Menjelaskan, Merangkum, Mengajukan pertanyaan, menafsirkan, Konfrontasi, Memantulkan perasaan, Memberikan dukungan, Empati, Memberi kemudahan, Menggerakkan kelompok, Menentukan tujuan, Menilai, Memberikan balikan, Memberikan perlindungan, Mengungkapkan diri (*self discloser*), Memberikan teladan, menghadang, mengakhiri kegiatan kelompok.

Jumlah anggota kelompok : idealnya 5-8 orang.

Jenis kelompok : homogen atau heterogen

Tahapan Konseling Kelompok

1. Tahap Awal

Peranan konselor :

- a. Menjelaskan tujuan umum yang akan dicapai
- b. Menjelaskan cara-cara yang akan dipakai untuk mencapai tujuan.
- c. Memperkenalkan diri
- d. Memperlihatkan komunikasi yang menghargai konseli.
- e. Menampilkan ketulusan hati, kehangatan, dan empati kepada konseli.
- f. Mendorong partisipasi anggota
- g. Membangkitkan minat dan kebutuhan serta rasa pentingnya anggota mengikuti kegiatan kelompok.
- h. Menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan kelompok.
- i. Menjelaskan asas-asas yang perlu diikuti oleh anggota kelompok.
- j. Menumbuhkan rasa saling mengenal, saling percaya dan saling menerima sesama anggota

Keterampilan konselor pada tahap awal :

Memulai kegiatan, membantu konseli mengenal anggota lain, mengatur dinamika kelompok secara positif, mendorong konseli berbicara, menjelaskan tujuan kelompok, menjelaskan peranan konselor kelompok, menggambarkan keadaan kelompok yang dipimpin, membantu konseli mengungkapkan harapannya, mengarahkan pertanyaan, menjelaskan aturan dasar kelompok, melihat tingkat kesenangan anggota, menilai gaya interaksi konseli, memfokuskan isi.

2. Tahap Pertengahan

Meliputi diskusi, saling berbagi pendapat dan pengalaman, memecahkan masalah atau tugas-tugas.

Keterampilan konselor pada tahap pertengahan

Merangsang pikiran anggota, mengatur intonasi pembicaraan, memperkenalkan topic, mengubah bentuk pertemuan, menggunakan laporan kemajuan, menemui anggota kelompok secara individual, mengubah gaya kepemimpinan, menginformasikan sebelumnya kepada anggota bila kelompok berakhir, mengubah bentuk kelompok jika diperlukan.

3. Tahap Pengakhiran

Kegiatannya :

- a. Menyimpulkan dan mencari hal-hal penting dari pokok pembicaraan.
- b. Menekankan komitmen yang kuat setiap anggota.
- c. Melakukan tinjauan pada hal-hal utama yang belum terpecahkan sepenuhnya.
- d. Mengungkapkan kesan anggota.
- e. Mengungkap hasil pembicaraan yang telah dicapai.
- f. Merumuskan rencana kegiatan lebih lanjut.
- g. Mempertahankan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun telah kegiatan diakhiri.
- h. Menyimpulkan pengalaman kelompok
- i. Menilai perubahan dan perkembangan kelompok
- j. Menyediakan umpan balik
- k. Merencanakan pemecahan masalah selanjutnya.