

Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan

Hengki Yandri¹, Gusti Rahayu², Neviyarni S², Netrawati²

¹Institut Agama Islam Negeri Kerinci, ²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, email: hengki.kons@gmail.com

Abstract. Every human being must have problems; what distinguishes them is how individuals respond and live them. Hence, it takes someone who is an expert (counsellor) to accompany people experiencing problems (clients) to take on the responsibility of their lives and become happy individuals. Group counselling is one of the services that counsellors can provide to help clients or group members solve their life problems because the purpose of this service is to alleviate client problems by utilizing group dynamics to establish a sense of empathy and mutual understanding and help between fellow group members. In this article, we will discuss in more detail the meaning of group counselling in overcoming human life problems, starting from discussing the meaning of group counselling, the differences between group counselling and individual counselling, the function of group counselling in overcoming life problems, the purpose of holding group counselling, principles of group counselling, and therapy that can be used in group counselling.

Keyword: Group Counseling; Life Problems

Pendahuluan

Perjalanan hidup manusia pastinya akan mengalami fase bahagia - sedih, sukses - gagal, senang - menyakitkan, damai - tertekan, dan fase-fase lainnya dengan ujian-ujian hidup yang berbeda-beda tiap manusia, dalam Al Quran surah Al Baqarah ayat 155 Allah SWT menyatakan akan menguji manusia dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan (quran.kemenag.go.id, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa, selagi manusia itu hidup, maka masalah dalam kehidupan manusia akan silih berganti akan senantiasa ada, hal ini dilakukan Allah untuk menguji kualitas iman manusia.

Dalam menghadapi masalah, berbagai macam respons yang akan muncul dari individu yang mendapatkan masalah, seperti ada yang stres, depresi, bahkan ada yang santai seperti hidup tanpa masalah yang sejatinya mereka memendam masalah mereka. Hal ini terjadi karena tiap-tiap individu berbeda-beda dalam memaknai apa itu masalah?, sejatinya masalah merupakan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang dialami oleh individu (Ghunaim, 2008) yang membuat individu yang mendapat masalah menjadi tidak nyaman dalam menjalani kehidupannya. Di sekolah, masalah juga akan menimpa siswa, baik masalah pribadi, sosial, belajar, perencanaan karier dan bahkan masalah di keluarganya yang dibawa ke sekolah. Melihat hal ini, maka konselor/ guru BK harus memiliki cara jitu untuk menghadapi masalah siswa yang sangat kompleks terutama di era perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini, karena pengaruh media terhadap seseorang itu

sangat besar sehingga bisa merubah cara pandang, gaya hidup, serta budaya suatu bangsa (Hamid, 2016).

Dari banyak cara jitu yang dimiliki konselor dan guru BK di sekolah yaitu dengan 10 layanan dan enam kegiatan pendukung, ada satu layanan yang bisa dimanfaatkan oleh konselor dan guru BK dalam mengentaskan masalah siswa secara bersamaan atau kelompok, yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor/guru BK sebagai tenaga ahli kepada sekelompok orang atau siswa untuk mengentaskan masalah salah satu anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Adhiputra, 2015; Latipun, 2006; Prayitno, 2012; Prayitno & Amti, 2004; Yandri et al., 2019). Konseling kelompok dipilih menjadi cara jitu bagi guru BK/Konselor di sekolah dalam menyelesaikan masalah siswa karena dalam konseling kelompok peserta layanan di ajak untuk saling membantu menyelesaikan masalah temannya dengan memperhatikan etika, dilaksanakan dalam situasi saling pengertian, lemah lembut, empati, saling berbagi. Hal ini juga di jelaskan Allah dalam Al Quran Surah Ali Imran ayat 159 yang menganjurkan kita berlaku lemah lembut dalam bermusyawarah dalam menyelesaikan suatu masalah (quran.kemenag.go.id, 2019).

Kemudian keunggulan konseling kelompok juga sudah terbukti mampu menyelesaikan banyak masalah yang menimpa individu seperti konseling kelompok bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja (Afiatin & Martaniah, 1998; Imro'atun, 2017), meningkatkan pola berpikir positif remaja yang mengalami *irrisional belief* (Yandri et al., 2019), meningkatkan *self esteem* siswa (Habsy, 2017), mengentaskan masalah siswa yang tidak disiplin dalam belajar (Smith, 2011) dan mengurangi prokrastinasi akademik siswa (Juliawati, 2014; Saputra et al., 2017)

Melihat dari hasil kajian teori dan hasil riset terdahulu, maka kiranya penting untuk dibahas kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan agar ditemukan titik terang dalam pemanfaatan konseling kelompok yang ideal dalam menyelesaikan masalah kehidupan manusia.

Metode

Metode analisis yang digunakan dalam artikel ini yaitu metode *Library Research* dengan melakukan analisis dan penelaahan berbagai berbagai sumber referensi dan literatur yang relevan dengan pengembangan artikel ini. Analisis dilakukan secara cermat, kritis dan tajam sehingga menghasilkan sintesis yang bersifat logis dan rasional serta bisa diuji. Literatur dalam artikel ini diperoleh dari Aplikasi *Publish or Perish versi 8*, dari aplikasi ini dilakukan seleksi literatur yang sesuai dan relevan dengan tujuan pengembangan artikel ini sehingga di peroleh 15 artikel ilmiah, 18 buku dan tiga referensi dari *website* yang berskala nasional dan internasional.

Hasil dan Diskusi

Konseling kelompok senantiasa menarik untuk dibahas, karena salah satu pelayanan primadona yang banyak dilakukan oleh guru BK/Konselor di sekolah adalah Bimbingan dan Konseling Kelompok. Konseling kelompok menjadi menarik untuk dinikmati karena memanfaatkan dinamika kelompok sehingga semua anggota kelompok terlibat aktif dan antusias

dalam membahas masalah yang dialami oleh salah satu anggota kelompok, di dalam konseling kelompok juga diajarkan untuk saling memahami, menerima, terbuka, mendukung dan meringankan beban, berpikir kritis, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan (Prayitno, 2012).

1. Makna Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berupaya memberikan bantuan menyelesaikan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Nurihsan, 2012). Dalam layanan konseling kelompok ini, memungkinkan setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama secara bersama-sama dalam membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar yang dalam prosesnya memanfaatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok (Latipun, 2006).

Kemudian menurut Gazda (Adhiputra, 2015), konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, fokus pada pemikiran, dan perilaku yang disadari yang berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung. Seterusnya konseling kelompok merupakan upaya bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan, 2012).

Konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Pada aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas tertentu karena proses tersebut dilalui oleh lebih dari dua orang. Pada aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis (Wingkel, W & Srihastuti, 2007).

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dan bias dilaksanakan di mana saja, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, di sekolah atau luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, dengan syarat menjamin dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya agar tujuan layanan dapat tercapai (Folastri & Itsar, 2016). Layanan konseling kelompok ini beranggotakan satu orang konselor (pimpinan kelompok) dan peserta kelompok yang jumlahnya minimal dua orang. Hal-hal yang akan dibahas dalam layanan ini yaitu pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada beberapa orang individu (klien) yang tergabung ke dalam suatu kelompok kecil dengan permasalahan yang

sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh klien.

2. **Konseling Kelompok dan Konseling Individual**

Kalimat layanan konseling individu terdiri dari tiga kata, yaitu layanan, konseling dan individu, pertama, kata layanan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah perihal atau cara melayani (KBBI, 2016). Kedua, kata konseling yang berarti hubungan timbal balik antara konselor dan klien dalam memecahkan masalah secara face to face, dan ketiga, kata individu disini dapat di artikan sebagai orang, seorang diri atau perseorangan (Poerwadarminta, 2009).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno & Amti, 2004), bukan individu yang mengalami kesulitan kejiwaan melainkan hanya mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri khususnya dalam dunia pendidikan. Layanan konseling individual dalam defenisi lain sering pula disebut dengan layanan perorangan merupakan bentuk layanan konseling khusus antara peserta didik dengan konselor. Dalam hal ini peserta didik (klien) mendapat layanan tatap muka secara langsung dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang diderita peserta didik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu itu pemberian bantuan secara langsung dan perseorangan, hubungan empat mata bicara dari hati ke hati atau hubungan tatap muka secara langsung antara klien dan konselor dengan bertemu secara pribadi dengan tujuan konseling, dan hal ini merupakan hakikat atau esensi dari pekerjaan seorang konselor. Konseling individual itu ketika di ibaratkan kepada tubuh manusia “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara universal.

Sedangkan Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus) (Thohirin, 2009). Satu hal yang yang membedakan konseling kelompok dengan konseling individual ialah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi di antara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk dientaskan secara bersama-sama (L. Lubis, 2015)

Ada beberapa perbedaan yang tampak dalam pelaksanaan layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok (Wingkel, W & Srihastuti, 2007), yaitu sebagai berikut:

1. Dalam konseling kelompok terdapat kesempatan luas untuk berkomunikasi dengan teman-teman sebaya mengenai segala apa yang merisaukan hati. Dalam konseling individual komunikasi terbatas pada interaksi dengan konselor.

2. Dalam konseling kelompok para anggota tidak hanya menerima bantuan psikologis, tetapi mereka juga saling memberikan bantuan. Suasana usaha kooperatif dapat sangat berkesan bagi orang muda yang jarang mengalaminya dan akan berdampak positif terhadap perkembangan kepribadiannya. Dalam konseling individual unsur saling memberi tidaklah ada.
3. Dalam memimpin suatu kelompok konseling, konselor mengemban tugas yang lebih berat karena harus membagi perhatiannya dan mengikuti jalannya pembicaraan bersama secara seksama supaya proses konseling berjalan sesuai dengan tuntutan suatu proses konseling, sedangkan dalam konseling individual tugas konselor lebih ringan.
4. Dalam konseling kelompok para konseli ikut bertanggung jawab terhadap pembinaan persatuan kelompok dan terhadap kelancaran proses konseling. Dengan demikian, motivasi para konseli mendapat orientasi tambahan, dibanding dengan konseling individual dimana konseli hanya menghadapi dirinya sendiri.
5. Bahan pembicaraan atau materi diskusi dalam konseling kelompok dan individual sama-sama menyangkut ragam bimbingan akademik, bimbingan jabatan, atau ragam bimbingan pribadi-sosial, namun kelihatannya ada persoalan-persoalan yang lebih cocok untuk ditangani dalam konseling individual.

Kemudian perbedaan lain antara konseling kelompok dengan konseling individual bisa dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Konseling Individual

Aspek	Konseling Kelompok	Konseling Individual
Pelaksana	Konselor (Pemimpin Kelompok)	Konselor
Jumlah Klien	8 – 10 Orang	1 Orang
Tujuan	Pengembangan pribadi dan pengentasan masalah	Pengembangan pribadi dan pengentasan masalah
Peran Klien	Aktif membahas masalah satu orang klien secara bersama-sama	Klien bersama konselor membahas masalah klien
Suasana Interaksi	Interaksi multiarah, mendalam, dan tuntas	Saling berinteraksi antara konselor dengan klien, mendalam dan tuntas
Isi pembicaraan	Pribadi dan Rahasia	Pribadi dan Rahasia
Format	Kelompok	Individual

Sumber: (Prayitno, 2012)

3. Fungsi Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan

Pelayanan konseling mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan pelaksanaan konseling. Fungsi tersebut mencakup fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, dan pengembangan, serta fungsi advokasi (Hartono & Boy, 2012; Prayitno, 2012; Prayitno & Amti, 2004)

a. Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*)

Fungsi pemahaman yaitu fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien atau kelompok klien tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi yang dibutuhkan.

b. Fungsi Pencegahan (*Preventive Function*)

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien atau kelompok klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan (*Curative Function*)

Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien atau kelompok klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan atau perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative*)

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan pengembangan yang dialami oleh klien.

4. Tujuan Konseling Kelompok

Secara prinsip, konseling kelompok memiliki tujuan yang sama dengan tujuan konseling individual yaitu untuk mengentaskan masalah. Melalui konseling kelompok yang intensif dengan anggota kelompok, diharapkan masalah yang dialami oleh anggota kelompok bisa terentaskan sekaligus (Prayitno, 2012). Dari pelaksanaan konseling kelompok, anggota kelompok akan memperoleh dua tujuan utama dari pelaksanaan konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran dan wawasan anggota kelompok serta memiliki sikap yang terarah dan bertanggungjawab dalam bersosialisasi dan berkomunikasi antar sesama anggota kelompok dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari; terentaskannya masalah masing-masing anggota kelompok yang merupakan imbas dari penyelesaian masalah satu orang anggota kelompok (Prayitno, 2012; Yandri et al., 2019).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok ada tujuan utama konseling kelompok yang harus didapatkan oleh anggota kelompok yaitu anggota kelompok bisa mengubah perilaku yang salah dengan menyesuaikan diri dengan perilaku baru yang baik; anggota kelompok belajar membuat keputusan; dan memiliki keterampilan dalam mencegah munculnya suatu masalah; membantu pengembangan aspek sosial (N. L. Lubis & Hasnida, 2016; Sanyata, 2010).

Kemudian, konseling kelompok juga bertujuan untuk melatih keterampilan yang diperlukan agar berhasil dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Cooley, 2009), dan dalam penerapan di sekolah konseling kelompok bisa menjadi alternatif perbaikan masalah yang mengganggu proses belajar siswa (Perusse et al., 2009).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu:

1. Membantu mengentaskan masalah anggota kelompok;
2. Mengembangkan perasaan, pikiran dan wawasan anggota kelompok;
3. Anggota kelompok memiliki sikap yang terarah dan bertanggungjawab dalam bersosialisasi dan berkomunikasi;
4. Membantu anggota kelompok dalam mengubah perilaku salah suai;
5. Anggota kelompok memiliki keterampilan dalam membuat keputusan.

5. Prinsip-Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan aktivitas interpersonal dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah yang dialaminya dengan mengembangkan kemampuan berpikir, mengubah tingkah laku salah suai, dan memungkinkan melibatkan fungsi therapy yang berorientasi pada kenyataan masa kini, pembersihan perasaan, saling percaya, menerima, mengerti, dan bisa menerima apa adanya (Gazda, 1984; Silvia et al., 2022). Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyelesaikan berbagai macam emosi kompleks yang dialaminya dengan menyediakan berbagai informasi dan pengetahuan, sehingga anggota kelompok mendapat pemahaman kognitif yang bermanfaat dalam menyelesaikan masalahnya (Gladding, 2009).

Pelaksanaan konseling kelompok melibatkan seorang konselor dan anggota kelompok yang berjumlah 8-10 orang untuk membahas masalah pribadi dengan memanfaatkan dinamika BMB3 sehingga anggota kelompok memiliki persepsi dan wawasan yang terarah, luwes, luas, dan dinamis; memiliki kemampuan komunikasi, sosialisasi dan bersikap yang baik serta bertanggungjawab dalam setiap tindakan yang dilakukannya (Crespi, 2009; Prayitno, 2012; Sartika & Yandri, 2019).

Dari beberapa pendapat di atas, maka konseling kelompok secara prinsip bisa dijabarkan sebagai berikut:

1. Konseling kelompok dilaksanakan oleh konselor atau seseorang yang ahli dengan beberapa orang klien atau anggota kelompok yang berkisar 8-10 orang;
2. Konseling kelompok berfokus pada pengentasan masalah klien atau anggota kelompok yang terjadi saat ini dan disadarinya;
3. Melibatkan unsur terapeutik dan therapy;

4. Pelaksanaan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan lingkungan kelompok yang lebih akrab;
5. Konseling kelompok dilaksanakan untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan anggota kelompok dalam menyelesaikan masalahnya sehingga memiliki nilai-nilai kehidupan yang baik dan sikap bertanggung jawab atas hidupnya.

6. Therapy dalam Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok juga terkadang melibatkan therapy kepada anggota kelompok yang masalahnya dibahas, karena memang kompleksitas masalah individu tiap manusia itu berbeda-beda sehingga ada yang membutuhkan therapy dalam menyelesaikannya. Tujuan therapy dalam konseling kelompok yaitu untuk membantu anggota kelompok mendalami masalah psikologisnya yang tidak bisa diselesaikan dengan wawancara konseling saja karena kedalaman dan luas masalah psikologis cakupannya cukup signifikan, sehingga dibutuhkan rekonstruksi dimensi kepribadian klien lebih mendalam dari konselor (Gladding, 2009). Selain itu, penggunaan therapy dalam konseling kelompok untuk menyusun kembali struktur kepribadian klien atau anggota kelompok, menemukan kembali makna hidup, mereduksi gangguan emosional akut, penyesuaian diri dengan lingkungan, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan hidup, aktualisasi diri, mereduksi kecemasan akut, serta menghilangkan pola tingkah laku salah suai dengan membentuk pola tingkah laku baru (Corey, 2009a).

Banyak model therapy yang bisa dimanfaatkan dalam konseling kelompok yang bisa membantu konselor dalam menangani masalah klien atau anggota kelompok yang membutuhkan penanganan berupa therapy seperti yang sudah berkembang di barat dan sampai saat ini masih ada konselor yang memanfaatkannya dalam membantu klien pulih dari gangguan masalah psikologisnya (Corey, 2009a, 2009b; Gladding, 2009) seperti: 1) *Psychoanalytic Therapy*, therapy ini berfokus memperbaiki fungsi Id, Ego dan Super Ego dan memperbaiki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan; 2) *Existential Therapy*, therapy ini berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencangkup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasibnya sendiri, kebebasan dan bertanggung jawab; 3) *Person-Centered Therapy*, therapy ini berfokus menyelaraskan antara diri ideal dan diri real pada diri klien; 4) *Gestalt Therapy*, therapy ini berfokus apa dan bagaimana mengalami di sini dan sekarang untuk membantu klien agar menerima polaritas-polaritas dirinya; 5) *Transactional Analysis Therapy*, therapy ini berfokus pada permainan-permainan yang dimainkan untuk menghindari keakraban dan dalam transaksi-transaksi sebagai *ego state child*, *ego state adult*, dan *ego state parent*; 6) *Behavior Therapy*, therapy ini berfokus pada tingkah laku yang tampak, ketepatan dalam menyusun tujuan-tujuan treatment, pengembangan rencana-rencana treatment yang spesifik, dan evaluasi objektif dari hasil therapy; 7) *Cognitive Behavior Therapy*, therapy ini berfokus pada menghancurkan pikiran irasional klien yang tidak bisa dibuktikan; 8) *Reality Therapy*, therapy ini berfokus pada apa yang bisa dilakukan sekarang dan menolak masa lalu, klien diajak untuk menerima keadaan yang menjadi tanggung jawab dirinya.

Disamping therapy populer dari barat, sebenarnya masih banyak therapy lain yang bisa digunakan pada konseling kelompok dalam membantu klien pulih dari gangguan psikologisnya seperti: *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) Therapy*, therapy ini bekerja dengan memanfaatkan dan menggabungkan teknologi cahaya dengan bahasa pemrograman untuk memodifikasi, mengubah rangsangan sensorik dan perseptual klien yang sangat efektif dalam mengurangi trauma, fobia dan gangguan psikologis lainnya (Ifdil et al., 2019); *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy* bekerja dengan memadukan teknik Akupunktur dengan Psikologi dan disempurnakan dengan sentuhan Spiritual yang sangat efektif untuk mengatasi masalah emosi dan fisik (Zainuddin, 2022); *Tazkiyatun An-Nafs Therapy* meyakini bahwa sumber masalah manusia adalah dari hati yang rusak sehingga perilaku dan akhlak manusia yang ditampilkan sesuai dengan kondisi hati manusia itu sendiri, therapy ini bekerja dengan tahapan *Self-Cleansing*, *Self-Filling* dan *Self-Reborn* (Faiz et al., 2019).

Kesimpulan

Secara prinsip, konseling kelompok sama seperti konseling individual, yang berbeda adalah format pelaksanaannya. Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada beberapa orang individu (klien) yang tergabung ke dalam suatu kelompok kecil untuk mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk membantu mengentaskan masalah anggota kelompok; mengembangkan perasaan, pikiran dan wawasan anggota kelompok; anggota kelompok memiliki sikap yang terarah dan bertanggungjawab dalam bersosialisasi dan berkomunikasi; membantu anggota kelompok dalam mengubah perilaku salah suai; dan anggota kelompok memiliki keterampilan dalam membuat keputusan. Jika dibutuhkan klien, maka dalam pelaksanaan konseling kelompok juga bisa memanfaatkan therapy sebagai alat bantu mempercepat penyembuhan psikologis klien.

Referensi

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Media Abadi.
- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66–79.
- Cooley, L. (2009). *The Power of Groups: Solution-Focused Group Counseling in Schools*. Corwin a Sage Company.
- Corey, G. (2009a). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Corey, G. (2009b). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson.
- Crespi, T. D. (2009). Group Counseling in The Schools: Legal, Ethical, and Treatment Issues In School Practice. *Psychology in the Schools*, 46(3), 274–283. <https://doi.org/10.1002/pits.20373>
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>

- Folastri, S., & Itsar, B. R. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press.
- Gazda, G. M. (1984). *Group Counseling: A Developmental Approach*. Allyn and Bacon.
- Ghunaim, H. S. (2008). *Seni Menikmati Ujian: Mengubah Musibah Menjadi Hiburan* (F. Muis (ed.)). Aqwan Media Profetika.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling: a Comprehensive Profession*. Pearson Education, Inc.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35.
- Hamid, S. A. (2016). Pengaruh Media Massa terhadap Perubahan Sosial Masyarakat. *E-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(Special Issue), 214–226.
- Hartono, & Boy, S. (2012). *Psikologi Konseling (Revisions)*. Prenada Media Group.
- Ifdil, I., Zola, N., & Fadli, R. P. (2019). Ifdil perceptual light technique (IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(2), 50–57. <https://doi.org/10.29210/134500>
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57.
- Juliawati, D. (2014). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *International Guidance and Counseling Conference*, 36–41.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa Kemendikbud. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. UNM Pres.
- Lubis, L. (2015). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam* (S. Khalil (ed.)). Cita Pustaka Media.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok (Pertama)*. Kencana.
- Nurihsan, A. J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling (Revisions)*. Refika Aditama.
- Perusse, R., Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2009). Group Counseling in the Schools. *Psychology in the Schools*, 46(3), 274–283. <https://doi.org/10.1002/pits20369>
- Poerwadarminta. (2009). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN Balai Pustaka.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. UNP Press.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- quran.kemenag.go.id. (2019). *Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*, 5(09), 105–120.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas

- Teman Sebaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 01(01), 9–17.
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 9–15.
- Smith, M. B. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*, 8(1), 22–32.
- Thohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. RajaGrafindo Persada.
- Wingkel, W, S., & Srihastuti. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yandri, H., Alfaiz, A., & Juliawati, D. (2019). Pengembangan Keterampilan Berpikir Positif melalui Layanan Konseling Kelompok bagi Anggota Ikatan Mahasiswa Pemuda Pelajar Semurup, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 509–516. <https://doi.org/10.30653/002.201944.235>
- Zainuddin, A. F. (2022). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. www.logosvillage.com