

Konseling Kelompok Terapan:

Pendekatan Kontemporer,
Sekolah, Multikultural,
dan Evaluasi



Ahmad Rhicho Widiyanto, Delvia Rahmawati,
Dina Nuriani, Nor Syifahayati, Vidya Nur
Farida, Karyanti, Asep Solikin

Editor
Prof. Dr. M. Fatchurahman, M.Pd., M.Psi

KONSELING KELOMPOK TERAPAN

**Pendekatan Kontemporer, Sekolah, Multikultural
dan Evaluasi**

Ahmad Rhicho Widiyanto

Delvia Rahmawati

Dina Nuriani

Nor Syifahayati

Vidya Nur Farida

Karyanti

Asep Solikin

Editor: Prof. Dr. M. Fatchurahman, M.Pd., M.Psi

UMPR Publishing
Palangka Raya, Juni 2026

KONSELING KELOMPOK TERAPAN

Pendekatan Kontemporer, Sekolah, Multikultural, Evaluasi

Palangka Raya © 2026, UMPR Publishing

Penulis:

Ahmad Rhicho Widiyanto
Delvia Rahmawati
Dina Nuriani
Nor Syifahayati
Vidya Nur Farida
Karyanti
Asep Solikin

Pengunting:

UMPR Publishing

Setting:

UMPR Publishing

Penata Isi:

UMPR Publishing

Desain Sampul:

Prof. Dr. M. Fatchurahman., M.Pd., M.Psi

Hak cipta dilindungi Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Diterbitkan pertama kali oleh:

UMPR Publishing

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya
Jl. RTA Milono KM 1,5 Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia
Website: <https://omp.umpr.ac.id/index.php/umprpublishing/>
Email: lp2m@umpr.ac.id
2026

Anggota IKAPI	: 004/Anggota Luar Biasa/Kalteng/2024
Anggota APPTI	: 004.148.1.11.2021
Anggota APPTIMA	: 23/B/ANGGOTA APPTIMA/2023.

ISBN: XXX-XXX-XXXXX-X-X

KATA PENGANTAR

Konseling kelompok merupakan salah satu bidang penting dalam Bimbingan dan Konseling karena menghadirkan ruang belajar, dukungan, refleksi, dan perubahan melalui interaksi antaranggota. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai layanan bantuan bagi peserta didik yang menghadapi masalah pribadi, sosial, belajar, atau karier, tetapi juga sebagai proses pengembangan diri yang mendorong keterampilan berelasi, kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan. Buku ini diawali dengan pembahasan mengenai konseling kelompok dalam konteks sekolah, kemudian dilanjutkan dengan perspektif multikultural agar pembaca memahami bahwa praktik konseling kelompok selalu berkaitan dengan usia, latar budaya, nilai, identitas, pengalaman sosial, dan kebutuhan perkembangan anggota.

Buku ini juga membahas aspek profesional yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan konseling kelompok, terutama evaluasi, supervisi, dan pengembangan kompetensi konselor. Bagian ini penting karena konseling kelompok tidak cukup hanya dilaksanakan berdasarkan intuisi atau pengalaman, tetapi perlu dirancang, dipantau, dievaluasi, dan dikembangkan secara bertanggung jawab. Selanjutnya, buku ini menguraikan beberapa pendekatan utama dalam konseling kelompok, yaitu Cognitive Behavior Therapy, Rational Emotive Behavior Therapy, Choice Theory dan Reality Therapy. Ketiga pendekatan tersebut memperkaya pemahaman pembaca tentang bagaimana pikiran, keyakinan, pilihan, kebutuhan dasar, tanggung jawab, dan perilaku manusia dapat dipahami serta difasilitasi dalam proses kelompok.

Pada bagian akhir, buku ini membahas Solution-Focused Brief Therapy dan Motivational Interviewing sebagai pendekatan yang menekankan kekuatan, harapan, solusi, kesiapan berubah, dan langkah kecil yang realistis. Dengan cakupan tersebut, buku ini diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang utuh bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling, calon guru BK, konselor sekolah, pendidik, dan pembaca yang tertarik pada praktik konseling kelompok. Penulis menyadari bahwa kajian konseling kelompok terus berkembang sesuai dengan kebutuhan individu, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat mendorong pembaca untuk memahami konseling kelompok secara lebih reflektif, etis, profesional, dan relevan dengan kehidupan nyata.

Palangkaraya, Mei 2026

Tim Penulis.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
Daftar Tabel	x
BAGIAN 1	1
KONSELING KELOMPOK DALAM KONTEKS SEKOLAH	1
A. Hakikat Konseling Kelompok di Sekolah	1
B. Posisi Konseling Kelompok dalam Program Bimbingan dan Konseling Sekolah	2
C. Kebutuhan Perkembangan Peserta Didik sebagai Dasar Layanan.....	4
D. Jenis-Jenis Konseling Kelompok di Sekolah.....	5
E. Perencanaan dan Seleksi Anggota Kelompok	7
F. Struktur Sesi dan Tahapan Pelaksanaan Kelompok.....	9
G. Teknik dan Media Kreatif dalam Konseling Kelompok Sekolah	11
H. Peran Guru BK atau Konselor Sekolah dalam Konseling Kelompok	13
I. Etika, Kerahasiaan, dan Keterlibatan Orang Tua.....	14
J. Evaluasi, Tindak Lanjut, dan Rujukan	16
Ringkasan	18
Daftar Pustaka	19
BAGIAN 2	21
KONSELING KELOMPOK DALAM PERSPEKTIF MULTIKULTURAL.....	21
A. Hakikat Konseling Kelompok Multikultural.....	21
B. Budaya, Identitas, dan Interseksionalitas dalam Kelompok.....	22
C. Kesadaran Diri Konselor terhadap Nilai, Bias, dan Posisi Kuasa	25
D. Kompetensi Multikultural dalam Konseling Kelompok	26

E. Dinamika Kelompok Multikultural	29
F. Asesmen dan Perencanaan Kelompok yang Sensitif Budaya	31
G. Adaptasi Teori dan Teknik Konseling Kelompok.....	33
H. Etika, Keadilan Sosial, dan Advokasi dalam Kelompok Multikultural	35
I. Penerapan Multikultural dalam Konteks Sekolah dan Masyarakat Indonesia	36
J. Kekuatan, Tantangan, dan Strategi Pengembangan Konseling Kelompok Multikultural	38
Ringkasan	41
Daftar Pustaka	41
BAGIAN 3	43
EVALUASI, SUPERVISI, DAN PENGEMBANGAN PROFESIONAL DALAM KONSELING KELOMPOK.....	43
A. Hakikat Evaluasi dalam Konseling Kelompok	43
B. Tujuan Evaluasi Konseling Kelompok.....	44
C. Jenis Evaluasi: Proses, Hasil, Kepuasan, dan Tindak Lanjut	46
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Evaluasi	48
E. Dokumentasi dan Pelaporan Konseling Kelompok	50
F. Supervisi dalam Konseling Kelompok	51
G. Pengembangan Kompetensi Konselor Kelompok	53
H. Praktik Berbasis Bukti dalam Konseling Kelompok	54
I. Inovasi dan Teknologi dalam Konseling Kelompok.....	56
Ringkasan	59
Daftar Pustaka	60
BAGIAN 4	62

PENDEKATAN KOGNITIF-PERILAKU DALAM KONSELING KELOMPOK	62
A. Hakikat Pendekatan Kognitif-Perilaku dalam Konseling Kelompok	62
B. Sejarah dan Dasar Pemikiran Pendekatan Kognitif-Perilaku	63
C. Asumsi Dasar: Hubungan Pikiran, Emosi, Perilaku, dan Situasi.....	65
D. Tujuan Pendekatan Kognitif-Perilaku dalam Konseling Kelompok	67
E. Struktur dan Tahapan Proses Kelompok CBT.....	69
F. Asesmen, Formulasi Masalah, dan Penetapan Tujuan	70
G. Teknik Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT.....	72
H. Teknik Perilaku dalam Konseling Kelompok CBT	74
I. Peran Konselor dalam Kelompok CBT	76
J. Penerapan CBT dalam Pendidikan, Multikultural, Kekuatan, dan Keterbatasan	77
Ringkasan	80
Daftar Pustaka	80
BAGIAN 5	83
<i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> DALAM KONSELING KELOMPOK...	83
A. Hakikat Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok	83
B. Sejarah dan Dasar Pemikiran REBT	84
C. Asumsi Dasar REBT tentang Manusia dan Masalah Emosional.....	86
D. Model ABCDE dalam REBT	87
E. Keyakinan Irasional dan Sumber Gangguan Emosional.....	89
F. Penerimaan Diri, Penerimaan Orang Lain, dan Penerimaan Hidup	91
G. Teknik Kognitif dalam Kelompok REBT	93
H. Teknik Emotif dan Perilaku dalam Kelompok REBT.....	95
I. Peran Konselor dalam Kelompok REBT	97

J. Penerapan, Kekuatan, dan Keterbatasan REBT dalam Konseling Kelompok..	98
Ringkasan	101
Daftar Pustaka	101
BAGIAN 6	103
<i>CHOICE THEORY DAN REALITY THERAPY</i> DALAM KONSELING KELOMPOK..	103
A. Hakikat <i>Choice Theory</i> dan Reality Therapy dalam Konseling Kelompok	103
B. Sejarah dan Dasar Pemikiran Choice Theory/Reality Therapy	104
C. Pandangan tentang Manusia, Pilihan, dan Tanggung Jawab	106
D. Lima Kebutuhan Dasar Manusia	108
E. <i>Quality World</i> dan Total Behavior	110
F. Hubungan yang Memuaskan dan Kebiasaan dalam Relasi.....	112
G. Tujuan Reality Therapy dalam Konseling Kelompok	114
H. Sistem WDEP dalam Reality Therapy Kelompok	115
I. Peran Konselor dan Penyusunan Rencana Perubahan	117
J. Penerapan, Kekuatan, dan Keterbatasan Choice Theory/Reality Therapy ...	118
Ringkasan	120
Daftar Pustaka	121
BAGIAN 7	123
<i>SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY DAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING</i>	
DALAM KONSELING KELOMPOK.....	123
A. Hakikat Solution-Focused Brief Therapy dan Motivational Interviewing dalam Konseling Kelompok	123
B. Sejarah dan Dasar Pemikiran SFBT dan MI	125
C. Asumsi Dasar <i>Solution-Focused Brief Therapy</i>	126
D. Teknik Utama dalam <i>Solution-Focused Brief Therapy</i>	128

E. Asumsi Dasar <i>Motivational Interviewing</i>	130
F. Proses dan Keterampilan Utama Motivational Interviewing	132
G. Integrasi SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok	134
H. Peran Konselor dalam SFBT dan MI Kelompok	136
I. Penerapan dalam Pendidikan dan Konseling Sekolah	137
J. Penerapan Multikultural, Kekuatan, dan Keterbatasan SFBT dan MI	139
Ringkasan	142
Daftar Pustaka	142
Glosarium	145
Profil Penulis	151

Daftar Tabel

Tabel 1. 1. Fungsi Konseling Kelompok dalam Program Bimbingan dan Konseling Sekolah.....	4
Tabel 1. 2. Jenis-Jenis Kelompok dalam Konteks Sekolah	7
Tabel 1. 3. Aspek Perencanaan Konseling Kelompok di Sekolah	9
Tabel 1. 4. Struktur Umum Sesi Konseling Kelompok Sekolah	10
Tabel 1. 5. Teknik dan Media Kreatif dalam Konseling Kelompok Sekolah.....	12
Tabel 1. 6. Prinsip Etik Konseling Kelompok di Sekolah	16
Tabel 1. 7. Evaluasi dan Tindak Lanjut Konseling Kelompok Sekolah	18
 Tabel 2. 1. Dimensi Budaya dan Identitas dalam Konseling Kelompok	24
Tabel 2. 2. Kompetensi Multikultural Konselor Kelompok	28
Tabel 2. 3. Dinamika yang Sering Muncul dalam Kelompok Multikultural	30
Tabel 2. 4. Aspek Perencanaan Kelompok yang Sensitif Budaya	32
Tabel 2. 5. Contoh Adaptasi Teknik Konseling Kelompok secara Multikultural	34
Tabel 2. 6. Penerapan Konseling Kelompok Multikultural di Sekolah dan Komunitas	38
Tabel 2. 7. Kekuatan dan Tantangan Konseling Kelompok Multikultural	40
 Tabel 3. 1. Tujuan Evaluasi Konseling Kelompok	46
Tabel 3. 2. Jenis Evaluasi Konseling Kelompok.....	48
Tabel 3. 3. Instrumen dan Teknik Evaluasi Konseling Kelompok	49
Tabel 3. 4. Fokus Supervisi dalam Konseling Kelompok.....	52
Tabel 3. 5. Unsur Praktik Berbasis Bukti dalam Konseling Kelompok	56
Tabel 3. 6. Strategi Pengembangan Program Konseling Kelompok Berkelanjutan.....	59
 Tabel 4. 1. Hubungan Pikiran, Emosi, Perilaku, dan Situasi dalam CBT	66
Tabel 4. 2. Tujuan CBT dalam Konseling Kelompok.....	68
Tabel 4. 3. Struktur Umum Sesi Kelompok CBT.....	70
Tabel 4. 4. Contoh Formulasi CBT dalam Konseling Kelompok	72
Tabel 4. 5. Teknik Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT.....	74
Tabel 4. 6. Teknik Perilaku dalam Konseling Kelompok CBT	76
Tabel 4. 7. Kekuatan dan Keterbatasan Pendekatan CBT dalam Konseling Kelompok	79
 Tabel 5. 1. Model ABCDE dalam REBT	89
Tabel 5. 2. Bentuk Keyakinan Irasional dalam REBT.....	91

Tabel 5. 3. Teknik Kognitif dalam Kelompok REBT.....	94
Tabel 5. 4. Teknik Emotif dan Perilaku dalam Kelompok REBT	96
Tabel 5. 5. Kekuatan dan Keterbatasan REBT dalam Konseling Kelompok	100
 Tabel 6. 1. Pandangan Choice Theory tentang Manusia dan Perilaku	107
Tabel 6. 2. Lima Kebutuhan Dasar dalam Choice Theory	109
Tabel 6. 3. Quality World dan Total Behavior dalam Konseling Kelompok	111
Tabel 6. 4. Kebiasaan Relasi dalam Choice Theory	113
Tabel 6. 5. Sistem WDEP dalam Reality Therapy Kelompok.....	116
Tabel 6. 6. Ciri Rencana Perubahan yang Efektif dalam Reality Therapy.....	118
Tabel 6. 7. Kekuatan dan Keterbatasan Choice Theory/Reality Therapy.....	120
 Tabel 7. 1. Asumsi Dasar SFBT dalam Konseling Kelompok	128
Tabel 7. 2. Teknik Utama SFBT dalam Konseling Kelompok.....	130
Tabel 7. 3. Spirit Motivational Interviewing dalam Konseling Kelompok	132
Tabel 7. 4. Keterampilan OARS dalam Motivational Interviewing	134
Tabel 7. 5. Integrasi SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok	136
Tabel 7. 6. Contoh Penerapan SFBT dan MI dalam Konseling Sekolah.....	139
Tabel 7. 7. Kekuatan dan Keterbatasan SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok ...	141

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konseling Kelompok di Sekolah	1
Gambar 2. Konseling Kelompok Multikultural	21
Gambar 3. Evaluasi dalam Konseling Kelompok	43
Gambar 4. Pendekatan kognitif-perilaku dalam konseling kelompok	62
Gambar 5. Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Konseling Kelompok.....	83
Gambar 6. Choice Theory Dan Reality Therapy Dalam Konseling Kelompok	103
Gambar 7. Konseling Kelompok	123

BAGIAN 1

KONSELING KELOMPOK DALAM KONTEKS SEKOLAH



Gambar 1. Konseling Kelompok di Sekolah

A. Hakikat Konseling Kelompok di Sekolah

Konseling kelompok di sekolah merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik melalui proses kelompok yang terarah, aman, dan berorientasi pada perkembangan. Layanan ini membantu peserta didik memahami diri, mengelola emosi, membangun relasi sehat, menyelesaikan masalah, dan mengembangkan keterampilan hidup yang diperlukan dalam lingkungan belajar. Sekolah menjadi tempat yang sangat strategis bagi konseling kelompok karena sebagian besar persoalan peserta didik muncul dalam interaksi sosial, tuntutan akademik, hubungan teman sebaya, dan proses pembentukan identitas. Melalui kelompok, peserta didik dapat menyadari bahwa masalah yang mereka alami tidak selalu dialami sendiri. Mereka dapat belajar dari pengalaman teman, menerima dukungan, memberi umpan balik, dan melatih perilaku baru dalam suasana yang dipandu oleh guru BK atau konselor sekolah. Corey menjelaskan bahwa kelompok memiliki keuntungan khusus

dalam konseling sekolah karena dapat menangani masalah pendidikan, karier, pribadi, dan sosial peserta didik secara lebih luas serta efisien (Corey, 2016).

Konseling kelompok di sekolah berbeda dari kegiatan diskusi kelas biasa. Kegiatan ini memiliki tujuan bantuan yang jelas, norma kerahasiaan, struktur pertemuan, seleksi anggota, dan proses evaluasi. Guru BK tidak hanya memimpin percakapan, tetapi juga menjaga keamanan psikologis, mengelola dinamika, dan memastikan setiap anggota memperoleh kesempatan untuk terlibat. Peserta didik tidak diposisikan sebagai objek yang hanya menerima nasihat, tetapi sebagai anggota aktif yang ikut membangun proses kelompok. Mereka belajar mengungkapkan pikiran, mendengarkan orang lain, dan mengambil tanggung jawab atas pilihan perilakunya. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi layanan yang menghubungkan kebutuhan perkembangan peserta didik dengan pengalaman belajar sosial yang nyata (Gladding, 2016).

Layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada peserta didik pada jenjang sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas dengan penyesuaian yang tepat. Anak usia sekolah dasar membutuhkan kegiatan yang lebih konkret, singkat, kreatif, dan banyak menggunakan media visual atau permainan. Siswa SMP mulai membutuhkan ruang untuk membahas pertemanan, emosi, penerimaan diri, disiplin, dan perubahan masa remaja awal. Siswa SMA membutuhkan layanan yang lebih reflektif karena mereka mulai menghadapi pertanyaan tentang identitas, karier, relasi, nilai hidup, dan masa depan. Perbedaan perkembangan ini membuat guru BK perlu memilih bahasa, teknik, durasi, dan kedalaman proses secara hati-hati. Konseling kelompok yang efektif selalu memperhatikan usia, kematangan, budaya sekolah, kebutuhan siswa, dan tujuan layanan (DeLucia-Waack, 2006).

B. Posisi Konseling Kelompok dalam Program Bimbingan dan Konseling Sekolah

Konseling kelompok merupakan bagian penting dari program bimbingan dan konseling sekolah yang bersifat komprehensif. Layanan ini dapat mendukung bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier secara terpadu. Dalam bidang pribadi, konseling kelompok dapat membantu peserta didik meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan

diri, regulasi emosi, dan ketahanan menghadapi tekanan. Dalam bidang sosial, layanan ini dapat membantu siswa mengembangkan empati, komunikasi, kerja sama, penyelesaian konflik, dan kemampuan membangun relasi sehat. Dalam bidang belajar, konseling kelompok dapat membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, penundaan tugas, rendahnya motivasi, dan kesulitan mengatur waktu. Dalam bidang karier, layanan ini dapat membantu siswa mengenali minat, nilai, pilihan studi lanjut, dan kesiapan mengambil keputusan masa depan (Sink, 2016).

Konseling kelompok dalam program sekolah, dapat berfungsi secara preventif, pengembangan, kuratif ringan, dan tindak lanjut. Fungsi preventif terlihat ketika kelompok dirancang untuk mencegah masalah, seperti perundungan, penyalahgunaan gawai, konflik teman sebaya, atau perilaku berisiko. Fungsi pengembangan terlihat ketika kelompok bertujuan meningkatkan keterampilan sosial, kepemimpinan, kematangan karier, dan kemampuan belajar. Fungsi kuratif ringan muncul ketika kelompok membantu siswa yang mengalami masalah tertentu, seperti rendah diri, kecemasan sosial, atau kesulitan menyesuaikan diri. Fungsi tindak lanjut dilakukan ketika guru BK memantau perubahan siswa setelah mengikuti layanan. Dengan fungsi yang luas tersebut, konseling kelompok dapat menjadi layanan yang efisien, tetapi tetap perlu dijalankan secara profesional dan etis (Corey, 2016).

Konseling kelompok juga dapat memperkuat budaya sekolah yang peduli dan suportif. Ketika peserta didik belajar mendengarkan, menghargai, dan memberi dukungan dalam kelompok kecil, keterampilan tersebut dapat terbawa ke kelas dan lingkungan sekolah. Guru BK dapat menggunakan hasil umum dari kelompok untuk memahami kebutuhan siswa tanpa membuka rahasia pribadi anggota. Misalnya, jika banyak siswa mengalami kecemasan akademik, sekolah dapat merancang program dukungan belajar yang lebih luas. Dengan cara ini, konseling kelompok tidak hanya membantu anggota kelompok, tetapi juga memberi masukan bagi pengembangan iklim sekolah. Namun, pemanfaatan informasi kelompok harus tetap menjaga kerahasiaan dan martabat peserta didik (Goodnough & Lee, 2004).

Tabel 1. 1. Fungsi Konseling Kelompok dalam Program Bimbingan dan Konseling Sekolah

Fungsi	Makna	Contoh Layanan
Preventif	Mencegah munculnya masalah siswa	Kelompok pencegahan perundungan dan penggunaan gawai berlebihan
Pengembangan	Mengembangkan potensi dan keterampilan siswa	Kelompok percaya diri, komunikasi asertif, dan kepemimpinan
Kuratif ringan	Membantu masalah pribadi-sosial yang masih dapat ditangani di sekolah	Kelompok kecemasan sosial, rendah diri, dan konflik teman sebaya
Akademik	Membantu keterampilan belajar dan penyesuaian akademik	Kelompok manajemen waktu, motivasi belajar, dan strategi menghadapi ujian
Karier	Membantu perencanaan studi dan pekerjaan	Kelompok eksplorasi minat, nilai kerja, dan pilihan studi lanjut
Tindak lanjut	Memantau keberlanjutan perubahan	Refleksi lanjutan, observasi kelas, dan konsultasi dengan wali kelas

C. Kebutuhan Perkembangan Peserta Didik sebagai Dasar Layanan

Konseling kelompok sekolah harus disusun berdasarkan kebutuhan perkembangan peserta didik. Anak dan remaja tidak dapat diperlakukan sama seperti orang dewasa karena mereka masih berada dalam proses perkembangan kognitif, emosional, sosial, moral, dan identitas. Anak usia sekolah dasar cenderung lebih mudah memahami pengalaman melalui aktivitas konkret, cerita, gambar, permainan, dan simbol. Remaja mulai mampu berpikir abstrak, tetapi masih membutuhkan dukungan untuk mengelola emosi, tekanan teman sebaya, dan perubahan diri. Guru BK perlu memahami tugas perkembangan ini agar proses kelompok tidak terlalu berat, terlalu abstrak, atau terlalu menuntut keterbukaan yang belum sesuai dengan

kesiapan siswa. Layanan yang sesuai perkembangan akan membuat siswa lebih nyaman, aktif, dan mampu mengambil manfaat dari kelompok (Geldard et al., 2017).

Pada jenjang sekolah dasar, konseling kelompok sebaiknya menggunakan aktivitas yang pendek, jelas, dan menyenangkan. Anak-anak sering belum memiliki kosakata emosional yang cukup untuk menjelaskan perasaan secara panjang. Oleh karena itu, guru BK dapat menggunakan kartu emosi, boneka, gambar, cerita, permainan peran sederhana, atau lagu untuk membantu anak mengungkapkan pengalaman. Tujuan kelompok pada usia ini dapat mencakup kemampuan mengenali emosi, berbagi, menunggu giliran, meminta bantuan, mengelola marah, dan berteman dengan sehat. Guru BK perlu memberi instruksi yang sederhana dan melakukan pengulangan agar anak memahami aturan kelompok. Pendekatan kreatif lebih sesuai karena anak sering menampilkan perasaan melalui aktivitas, bukan hanya melalui kata-kata (DeLucia-Waack, 2006).

Pada jenjang SMP dan SMA, konseling kelompok dapat bergerak ke arah refleksi yang lebih mendalam. Remaja membutuhkan ruang untuk membahas penerimaan diri, identitas, relasi teman sebaya, tekanan akademik, konflik keluarga, penggunaan media sosial, dan masa depan. Namun, remaja juga sangat peka terhadap penilaian teman, sehingga guru BK perlu membangun norma kelompok yang kuat sejak awal. Mereka perlu diyakinkan bahwa kelompok bukan tempat memperlakukan, mengejek, atau menyebarkan cerita pribadi. Aktivitas kelompok dapat dipadukan antara diskusi, permainan peran, refleksi tertulis, studi kasus, dan latihan keterampilan. Struktur yang cukup jelas tetap diperlukan agar kelompok tidak berubah menjadi percakapan bebas tanpa arah (Smead, 1995).

D. Jenis-Jenis Konseling Kelompok di Sekolah

Konseling kelompok di sekolah dapat berbentuk kelompok psikoedukatif. Kelompok psikoedukatif bertujuan mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan strategi koping tertentu kepada peserta didik. Contohnya adalah kelompok keterampilan belajar, manajemen stres, pengendalian marah, komunikasi asertif, pencegahan perundungan, dan persiapan karier. Kelompok ini biasanya lebih

terstruktur karena memiliki materi, aktivitas, latihan, dan tugas yang jelas. Meskipun bersifat edukatif, kelompok tetap perlu memberi ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman pribadi yang relevan. Kelompok psikoedukatif sangat cocok untuk sekolah karena dapat menjangkau beberapa siswa sekaligus dan mendukung fungsi pencegahan serta pengembangan (DeLucia-Waack, 2006).

Jenis berikutnya adalah kelompok konseling. Kelompok konseling lebih menekankan pengalaman pribadi anggota dan proses perubahan yang muncul melalui interaksi kelompok. Siswa yang mengikuti kelompok ini biasanya memiliki masalah yang lebih spesifik, seperti rendah diri, kecemasan sosial, kesulitan beradaptasi, konflik teman sebaya, atau masalah pengambilan keputusan. Kelompok konseling membutuhkan seleksi anggota yang lebih hati-hati karena prosesnya lebih personal dibandingkan kelompok psikoedukatif. Guru BK perlu memastikan bahwa masalah anggota masih sesuai untuk ditangani dalam konteks sekolah. Jika masalah terlalu berat, misalnya trauma berat, kekerasan serius, atau risiko menyakiti diri, guru BK perlu mempertimbangkan rujukan kepada profesional yang lebih sesuai (Corey, 2016).

Kelompok dukungan juga dapat digunakan di sekolah. Kelompok ini membantu siswa yang mengalami pengalaman hidup tertentu, seperti perceraian orang tua, kehilangan anggota keluarga, perpindahan sekolah, penyakit kronis, atau pengalaman menjadi korban perundungan. Fokus utama kelompok dukungan adalah memberi rasa tidak sendiri, normalisasi pengalaman, dukungan emosional, dan strategi menghadapi situasi. Guru BK tidak harus memaksa siswa membahas pengalaman secara mendalam sejak awal. Kelompok dukungan perlu berjalan dengan tempo yang lebih hati-hati karena anggota dapat membawa pengalaman emosional yang sensitif. Dukungan teman sebaya dalam suasana aman dapat menjadi sumber pemulihan yang penting bagi siswa (Riva & Haub, 2004).

Kelompok pertumbuhan diri dapat dirancang untuk siswa yang ingin mengembangkan potensi, bukan hanya untuk siswa yang mengalami masalah. Kelompok ini dapat membahas kepemimpinan, percaya diri, empati, pengembangan karakter, perencanaan tujuan, dan keterampilan mengambil keputusan. Kelompok pertumbuhan diri penting karena layanan BK tidak seharusnya hanya hadir ketika

siswa bermasalah. Siswa yang berfungsi baik tetap membutuhkan ruang untuk mengenali kekuatan, nilai, dan arah hidupnya. Kelompok seperti ini dapat meningkatkan iklim positif di sekolah karena siswa belajar bertumbuh bersama. Dengan demikian, jenis kelompok di sekolah perlu disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan tujuan program BK (Sink, 2016).

Tabel 1. 2. Jenis-Jenis Kelompok dalam Konteks Sekolah

Jenis Kelompok	Fokus Utama	Contoh Topik
Psikoedukatif	Mengajarkan informasi dan keterampilan	Manajemen stres, keterampilan belajar, komunikasi asertif
Konseling	Membantu masalah pribadi-sosial yang dialami siswa	Rendah diri, kecemasan sosial, konflik teman sebaya
Dukungan	Memberi dukungan bagi pengalaman hidup tertentu	Anak dari keluarga bercerai, korban perundungan, kehilangan
Pertumbuhan diri	Mengembangkan potensi dan karakter siswa	Kepemimpinan, empati, percaya diri, tujuan hidup
Karier	Membantu eksplorasi pendidikan dan pekerjaan	Minat, nilai kerja, studi lanjut, pilihan jurusan
Krisis terbatas	Memberi bantuan awal setelah peristiwa sulit	Dukungan setelah bencana, kehilangan, atau kejadian traumatis ringan

E. Perencanaan dan Seleksi Anggota Kelompok

Perencanaan merupakan tahap penting sebelum konseling kelompok dilaksanakan di sekolah. Guru BK perlu menentukan tujuan kelompok, sasaran peserta, jumlah anggota, durasi pertemuan, frekuensi, tempat, teknik, dan cara evaluasi. Perencanaan yang baik membantu kelompok berjalan terarah dan mengurangi risiko masalah selama proses berlangsung. Guru BK juga perlu mempertimbangkan jadwal sekolah agar siswa tidak terlalu sering meninggalkan mata pelajaran yang sama. Koordinasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua dapat dilakukan sesuai kebutuhan tanpa melanggar kerahasiaan siswa.

Kelompok yang direncanakan dengan matang lebih mungkin diterima oleh sekolah dan memberi manfaat nyata bagi peserta didik (DeLucia-Waack, 2006).

Seleksi anggota kelompok perlu dilakukan dengan hati-hati. Tidak semua siswa cocok dimasukkan ke dalam kelompok yang sama, meskipun mereka memiliki masalah yang tampak serupa. Guru BK perlu mempertimbangkan usia, kematangan, kesiapan berbagi, jenis masalah, hubungan antarcalon anggota, dan potensi risiko. Siswa yang memiliki konflik sangat tajam mungkin tidak tepat langsung ditempatkan dalam kelompok yang sama tanpa persiapan. Siswa dengan masalah berat juga perlu dipertimbangkan untuk mendapat layanan individual atau rujukan. Seleksi yang baik bertujuan melindungi anggota, menjaga dinamika kelompok, dan memastikan tujuan layanan dapat dicapai (Corey, 2016). Sebelum kelompok dimulai, guru BK sebaiknya melakukan wawancara awal atau pertemuan persiapan. Pertemuan ini dapat digunakan untuk menjelaskan tujuan kelompok, aturan dasar, kerahasiaan, durasi, bentuk kegiatan, dan harapan partisipasi. Siswa juga diberi kesempatan bertanya tentang kekhawatiran yang mereka miliki. Persiapan ini penting karena sebagian siswa mungkin memiliki anggapan keliru bahwa kelompok adalah tempat dihukum atau dinilai. Guru BK perlu menekankan bahwa kelompok adalah ruang belajar dan dukungan, bukan ruang memperlakukan siswa. Persiapan yang jelas membantu anggota memasuki kelompok dengan rasa aman dan komitmen yang lebih baik (Corey, 2016).

Jumlah anggota perlu disesuaikan dengan usia dan tujuan kelompok. Kelompok anak usia sekolah dasar sebaiknya lebih kecil agar guru BK dapat menjaga perhatian dan memberi kesempatan kepada setiap anak. Kelompok remaja dapat berisi lebih banyak anggota, tetapi tetap perlu dibatasi agar interaksi tetap mendalam dan semua anggota memperoleh kesempatan berbicara. Kelompok yang terlalu besar sulit dikelola dan dapat membuat anggota pasif. Kelompok yang terlalu kecil dapat kehilangan dinamika dan variasi pengalaman. Dalam banyak konteks, kelompok sekolah yang efektif biasanya berisi sekitar 4 sampai 8 siswa, dengan penyesuaian berdasarkan usia, topik, dan keterampilan pemimpin kelompok (Corey, 2016).

Tabel 1. 3 Aspek Perencanaan Konseling Kelompok di Sekolah

Aspek	Pertanyaan Perencanaan	Contoh Keputusan
Tujuan	Perubahan apa yang ingin dicapai?	Meningkatkan keterampilan komunikasi asertif
Sasaran	Siswa mana yang membutuhkan layanan?	Siswa kelas VIII yang mengalami konflik teman sebaya
Jumlah anggota	Berapa anggota yang efektif?	6–8 siswa untuk kelompok remaja
Durasi	Berapa lama setiap sesi berlangsung?	40–60 menit sesuai jadwal sekolah
Frekuensi	Seberapa sering kelompok bertemu?	Seminggu sekali atau dua kali sesuai kebutuhan
Teknik	Aktivitas apa yang sesuai usia siswa?	Diskusi, role play, kartu emosi, refleksi tertulis
Evaluasi	Bagaimana perubahan dinilai?	Observasi, refleksi, angket singkat, umpan balik guru

F. Struktur Sesi dan Tahapan Pelaksanaan Kelompok

Sesi konseling kelompok sekolah perlu memiliki struktur yang jelas. Struktur membantu siswa memahami alur kegiatan dan merasa lebih aman. Sesi dapat dimulai dengan pembukaan, pemeriksaan suasana hati, tinjauan pengalaman sebelumnya, aktivitas inti, pemrosesan pengalaman, rangkuman, dan tugas tindak lanjut. Struktur tidak berarti kelompok menjadi kaku, tetapi memberi kerangka agar kegiatan tetap fokus. Guru BK dapat menyesuaikan struktur dengan usia dan tujuan kelompok. Untuk anak-anak, struktur perlu lebih sederhana dan banyak menggunakan aktivitas konkret, sedangkan untuk remaja dapat ditambah diskusi reflektif yang lebih dalam (DeLucia-Waack, 2006).

Tahap awal kelompok berfokus pada pembentukan rasa aman, pengenalan anggota, kesepakatan aturan, dan penjelasan tujuan. Pada tahap ini, siswa sering

masih malu, ragu, atau menunggu reaksi teman. Guru BK perlu menciptakan kegiatan pembuka yang ringan agar anggota mulai merasa nyaman. Aturan kerahasiaan, saling menghormati, kesempatan berbicara, dan larangan mengejek perlu dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami. Tahap awal tidak boleh dilewati terlalu cepat karena rasa aman menjadi dasar keterbukaan pada tahap berikutnya. Jika rasa aman belum terbentuk, siswa cenderung diam atau hanya memberi jawaban permukaan (Corey, 2016).

Tahap kerja kelompok berfokus pada eksplorasi pengalaman, latihan keterampilan, dan penerapan strategi. Pada tahap ini, anggota mulai membahas topik sesuai tujuan kelompok. Guru BK dapat menggunakan role play, simulasi, lembar kerja, diskusi kasus, latihan komunikasi, atau kegiatan kreatif. Aktivitas perlu diikuti dengan pemrosesan agar siswa memahami makna pengalaman yang dilakukan. Tanpa pemrosesan, aktivitas hanya menjadi permainan yang menyenangkan tetapi tidak selalu menghasilkan pembelajaran. Pemrosesan membantu siswa menghubungkan kegiatan kelompok dengan kehidupan nyata di kelas, rumah, atau lingkungan pertemanan (Stockton et al., 2000).

Tahap akhir kelompok berfokus pada rangkuman pembelajaran, evaluasi perubahan, perpisahan, dan rencana tindak lanjut. Guru BK membantu anggota menyebutkan hal penting yang dipelajari, perubahan yang sudah dicoba, dan langkah berikutnya setelah kelompok selesai. Anggota juga dapat saling memberi apresiasi secara sehat. Penutupan perlu dilakukan dengan hati-hati karena sebagian siswa dapat merasa kehilangan dukungan kelompok. Guru BK dapat menyiapkan tindak lanjut, seperti pertemuan pemantauan, konseling individual, atau rujukan jika diperlukan. Kelompok yang ditutup dengan baik membantu siswa membawa pembelajaran ke kehidupan sehari-hari (DeLucia-Waack, 2006).

Tabel 1. 4. Struktur Umum Sesi Konseling Kelompok Sekolah

Bagian Sesi	Tujuan	Contoh Kegiatan
Pembukaan	Membangun kesiapan dan suasana aman	Salam, aturan singkat, cek suasana hati

Bagian Sesi	Tujuan	Contoh Kegiatan
Tinjauan pengalaman	Menghubungkan sesi sebelumnya dengan kehidupan nyata	Berbagi pengalaman mencoba strategi
Aktivitas inti	Melatih keterampilan atau mengeksplorasi topik	Role play, diskusi kasus, kartu emosi
Pemrosesan	Mengambil makna dari kegiatan	"Apa yang kamu pelajari dari aktivitas ini?"
Rangkuman	Menguatkan pembelajaran utama	Siswa menyebutkan satu hal penting
Tindak lanjut	Membawa keterampilan ke luar kelompok	Tugas kecil untuk dicoba selama seminggu
Penutup	Mengakhiri sesi secara aman	Apresiasi, refleksi singkat, doa atau afirmasi

G. Teknik dan Media Kreatif dalam Konseling Kelompok Sekolah

Teknik konseling kelompok di sekolah perlu disesuaikan dengan dunia anak dan remaja. Anak-anak sering lebih mudah memahami pengalaman melalui aktivitas konkret daripada diskusi abstrak. Guru BK dapat menggunakan gambar, kartu emosi, cerita, permainan kooperatif, boneka, lagu, gerak, dan simbol untuk membantu siswa mengekspresikan diri. Remaja dapat menggunakan teknik yang lebih reflektif, seperti jurnal, diskusi nilai, permainan peran, studi kasus, dan latihan pengambilan keputusan. Media kreatif tidak hanya membuat kelompok lebih menarik, tetapi juga membantu siswa yang sulit berbicara secara langsung. Kegiatan kreatif dapat menjadi jembatan antara pengalaman batin dan kemampuan mengungkapkan diri (Gladding, 2016).

Permainan peran atau role play merupakan teknik yang sangat berguna dalam konseling kelompok sekolah. Siswa dapat berlatih menghadapi situasi seperti menolak ajakan negatif, meminta maaf, menyampaikan keberatan, menanggapi ejekan, atau berbicara dengan guru. Teknik ini membuat siswa tidak hanya mengetahui apa yang

baik dilakukan, tetapi juga merasakan bagaimana melakukannya. Guru BK perlu memberi contoh, mengatur skenario, dan memastikan semua siswa merasa aman. Setelah role play, siswa perlu diajak memproses pengalaman melalui pertanyaan reflektif. Dengan cara ini, role play menjadi latihan keterampilan sosial yang konkret dan bermakna (Geldard et al., 2017).

Teknik berbasis ekspresi emosi juga penting dalam kelompok sekolah. Banyak siswa belum terbiasa mengenali dan menyebutkan emosi secara tepat. Guru BK dapat menggunakan kartu emosi, skala perasaan, gambar wajah, atau metafora warna untuk membantu siswa memahami suasana hatinya. Siswa juga dapat diminta menggambar “perasaan hari ini” atau memilih benda yang mewakili pengalaman mereka. Aktivitas seperti ini membantu siswa merasa lebih aman untuk membuka diri. Kemampuan mengenali emosi menjadi dasar bagi regulasi emosi, empati, dan komunikasi yang sehat (DeLucia-Waack, 2006).

Teknik refleksi tertulis dapat digunakan terutama untuk remaja. Siswa dapat menulis jurnal singkat tentang pengalaman, pikiran otomatis, kekuatan diri, tujuan, atau rencana perubahan. Menulis memberi kesempatan kepada siswa yang pendiam untuk mengolah pengalaman sebelum berbicara. Guru BK dapat meminta siswa membagikan sebagian tulisan jika mereka bersedia, tetapi tidak boleh memaksa isi pribadi dibacakan. Refleksi tertulis juga dapat menjadi alat evaluasi perkembangan siswa dari sesi ke sesi. Teknik ini membantu kelompok menjadi lebih tenang, reflektif, dan terarah (Murphy, 2008).

Tabel 1. 5. Teknik dan Media Kreatif dalam Konseling Kelompok Sekolah

Teknik/Media	Tujuan	Contoh Penerapan
Kartu emosi	Membantu siswa mengenali perasaan	Siswa memilih kartu yang sesuai dengan suasana hati
Role play	Melatih keterampilan sosial	Siswa berlatih menolak ajakan negatif
Cerita atau kasus	Membuka diskusi secara tidak mengancam	Siswa membahas tokoh cerita yang mengalami konflik

Teknik/Media	Tujuan	Contoh Penerapan
Gambar	Mengekspresikan pengalaman yang sulit diucapkan	Siswa menggambar "diri saya saat marah"
Jurnal refleksi	Mengolah pikiran dan pengalaman	Siswa menulis satu hal yang ingin diperbaiki
Permainan kooperatif	Membangun kerja sama	Siswa menyelesaikan tantangan kelompok
Skala perasaan	Memantau perubahan emosi	Siswa menilai kecemasan dari 0 sampai 10

H. Peran Guru BK atau Konselor Sekolah dalam Konseling Kelompok

Guru BK berperan sebagai perancang, pemimpin, fasilitator, pengamat, evaluator, dan penghubung layanan. Sebagai perancang, guru BK menentukan tujuan, anggota, struktur, teknik, dan evaluasi kelompok. Sebagai pemimpin, guru BK membuka sesi, menjaga alur, mengatur dinamika, dan memastikan norma kelompok berjalan. Sebagai fasilitator, guru BK membantu siswa saling mendengar, memahami, dan memberi dukungan. Sebagai pengamat, guru BK memperhatikan interaksi, perubahan perilaku, dan kebutuhan lanjutan anggota. Sebagai evaluator, guru BK menilai apakah tujuan kelompok tercapai dan apakah siswa membutuhkan bantuan tambahan (Corey, 2016).

Guru BK perlu memiliki keterampilan membangun iklim kelompok yang aman. Siswa hanya akan terbuka jika mereka merasa tidak diejek, tidak dipermalukan, dan tidak dilaporkan sembarangan kepada orang lain. Guru BK perlu menunjukkan kehangatan, ketegasan, konsistensi, empati, dan kemampuan menjaga batas. Ia juga perlu memberi contoh cara mendengarkan dan menanggapi dengan hormat. Ketika ada anggota yang menertawakan atau meremehkan teman, guru BK harus segera mengembalikan kelompok pada aturan. Keamanan psikologis adalah syarat dasar agar konseling kelompok dapat menghasilkan perubahan (Jacobs et al., 2016).

Guru BK juga perlu bekerja sama dengan pihak sekolah tanpa merusak kerahasiaan anggota. Wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua dapat menjadi sumber informasi dan dukungan, tetapi tidak semua isi kelompok boleh dibagikan kepada mereka. Guru BK dapat menyampaikan informasi umum tentang tujuan dan perkembangan program tanpa membuka cerita pribadi siswa. Jika ada risiko keselamatan atau kebutuhan khusus, guru BK perlu menjelaskan batas kerahasiaan sesuai aturan etik dan hukum yang berlaku. Kerja sama yang tepat membuat kelompok tidak berdiri sendiri, tetapi terhubung dengan sistem dukungan sekolah. Namun, kerja sama tersebut harus tetap menjaga kepercayaan siswa kepada guru BK (ASCA, 2010).

Guru BK juga perlu memiliki kemampuan advokasi. Dalam praktik sekolah, tidak semua guru atau pimpinan memahami manfaat konseling kelompok. Ada kalanya siswa dianggap kehilangan waktu belajar ketika mengikuti kelompok. Guru BK perlu menjelaskan bahwa keterampilan sosial, emosi, dan regulasi diri dapat mendukung keberhasilan akademik. Guru BK juga dapat mengatur jadwal secara bergilir agar siswa tidak selalu meninggalkan mata pelajaran yang sama. Advokasi yang baik membantu sekolah melihat konseling kelompok sebagai bagian dari dukungan pendidikan, bukan kegiatan tambahan yang kurang penting. Dengan dukungan sekolah, konseling kelompok dapat berjalan lebih berkelanjutan dan berdampak luas (Goodnough & Lee, 2004).

I. Etika, Kerahasiaan, dan Keterlibatan Orang Tua

Etika merupakan unsur penting dalam konseling kelompok sekolah karena anggota kelompok adalah anak dan remaja yang masih berada dalam tanggung jawab orang tua serta lembaga pendidikan. Guru BK harus menjelaskan tujuan, aturan, manfaat, risiko, dan batas layanan kepada siswa dengan bahasa yang mudah dipahami. Persetujuan orang tua atau wali perlu diperhatikan, terutama untuk kelompok yang membahas pengalaman pribadi atau masalah tertentu. Siswa juga perlu memahami bahwa mereka memiliki hak untuk dihormati dan tidak dipaksa membuka pengalaman yang belum siap dibagikan. Prinsip etik melindungi siswa dari

proses kelompok yang dapat merugikan secara emosional. Layanan yang etis membangun kepercayaan antara siswa, guru BK, sekolah, dan orang tua (Corey et al., 2019).

Kerahasiaan dalam kelompok sekolah memiliki tantangan khusus. Guru BK perlu menjelaskan bahwa setiap anggota wajib menjaga cerita teman agar tidak menjadi bahan pembicaraan di kelas, kantin, media sosial, atau lingkungan bermain. Namun, guru BK juga harus jujur bahwa kerahasiaan dalam kelompok tidak dapat dijamin sepenuhnya karena anggota kelompok terdiri atas beberapa siswa. Batas kerahasiaan juga perlu dijelaskan, terutama jika ada risiko menyakiti diri, menyakiti orang lain, kekerasan, atau keadaan yang membutuhkan perlindungan. Dalam konteks siswa, guru BK perlu mengajarkan makna kerahasiaan secara sederhana dan mengulanginya beberapa kali selama proses kelompok. Corey menekankan bahwa kelompok dengan anak dan remaja memerlukan perhatian khusus terhadap kerahasiaan karena pelanggaran rahasia dapat merusak kohesi dan menghambat kemajuan kelompok (Corey, 2016).

Keterlibatan orang tua perlu dikelola secara bijak. Orang tua dapat diberi informasi tentang tujuan umum kelompok, jadwal, manfaat, dan cara mendukung anak di rumah. Namun, isi cerita pribadi anak dalam kelompok tidak boleh disampaikan sembarangan. Jika orang tua membutuhkan umpan balik, guru BK dapat menyampaikannya bersama siswa atau dalam bentuk umum yang tidak melanggar kepercayaan siswa. Pelibatan orang tua menjadi sangat penting jika siswa membutuhkan bantuan lanjutan, rujukan, atau perubahan dukungan di rumah. Guru BK perlu menyeimbangkan hak orang tua untuk mengetahui perkembangan anak dengan hak siswa atas privasi dan rasa aman (Remley & Herlihy, 2016).

Media sosial juga perlu menjadi perhatian dalam konseling kelompok sekolah. Siswa dapat dengan mudah menyebarkan cerita, foto, atau komentar tentang anggota kelompok melalui pesan pribadi atau platform digital. Guru BK perlu membuat aturan yang jelas bahwa pengalaman kelompok tidak boleh direkam, difoto, disebar, atau dibahas di media sosial. Aturan ini harus disampaikan sejak awal dan diingatkan kembali jika diperlukan. Guru BK juga perlu menjelaskan konsekuensi etik dan sosial

dari pelanggaran privasi. Di era digital, perlindungan kerahasiaan tidak hanya terjadi di ruang konseling, tetapi juga di ruang komunikasi daring siswa (Wheeler & Bertram, 2012).

Tabel 1. 6. Prinsip Etik Konseling Kelompok di Sekolah

Prinsip Etik	Makna	Penerapan di Sekolah
Persetujuan	Siswa dan orang tua memahami tujuan kelompok	Surat persetujuan dan penjelasan awal
Kerahasiaan	Cerita anggota tidak disebarluaskan	Kesepakatan tidak membahas isi kelompok di luar sesi
Batas kerahasiaan	Rahasia dapat dibuka jika ada risiko keselamatan	Guru BK menjelaskan kondisi yang harus dilaporkan
Kesukarelaan	Siswa tidak dipaksa membuka pengalaman pribadi	Anggota boleh memilih sejauh mana ia berbagi
Nonmaleficence	Layanan tidak boleh merugikan siswa	Topik berat tidak dibuka tanpa kesiapan dan dukungan
Kompetensi	Guru BK memimpin sesuai kemampuan profesional	Rujukan dilakukan jika masalah di luar kompetensi
Privasi digital	Informasi kelompok tidak disebarluaskan secara daring	Larangan merekam, memfoto, atau membagikan cerita kelompok

J. Evaluasi, Tindak Lanjut, dan Rujukan

Evaluasi diperlukan untuk mengetahui apakah konseling kelompok di sekolah berjalan sesuai tujuan. Evaluasi dapat dilakukan pada proses dan hasil. Evaluasi proses melihat kehadiran, keterlibatan, suasana kelompok, kepatuhan terhadap aturan, dan kualitas interaksi antaranggota. Evaluasi hasil melihat perubahan yang terjadi pada siswa, seperti meningkatnya percaya diri, kemampuan komunikasi, regulasi emosi, motivasi belajar, atau penurunan perilaku bermasalah. Guru BK dapat menggunakan observasi, refleksi tertulis, skala singkat, wawancara, catatan proses, atau masukan

dari guru dengan tetap menjaga kerahasiaan. Evaluasi yang baik membantu guru BK memperbaiki layanan dan menunjukkan manfaat kelompok bagi sekolah (DeLucia-Waack, 2006).

Tindak lanjut penting agar perubahan siswa tidak berhenti setelah kelompok selesai. Guru BK dapat melakukan pertemuan pemantauan singkat, konseling individual, kelompok lanjutan, atau koordinasi dengan wali kelas sesuai kebutuhan. Siswa dapat diminta membuat rencana pribadi tentang cara menerapkan keterampilan yang dipelajari. Guru BK juga dapat mengajak siswa mengenali hambatan yang mungkin muncul setelah kelompok berakhir. Tindak lanjut membantu siswa merasa bahwa perubahan merupakan proses yang terus dilatih. Dalam kelompok anak dan remaja, proses perubahan sering baru dimulai ketika kelompok berakhir, sehingga pemantauan lanjutan sangat diperlukan (DeLucia-Waack, 2006).

Rujukan perlu dilakukan jika masalah siswa berada di luar kapasitas layanan konseling kelompok sekolah. Kondisi seperti risiko menyakiti diri, kekerasan berat, trauma serius, gangguan makan, penyalahgunaan zat, atau masalah keluarga yang kompleks membutuhkan penanganan lebih khusus. Guru BK perlu mengetahui sumber rujukan di sekolah, puskesmas, rumah sakit, psikolog, konselor profesional, pekerja sosial, atau lembaga perlindungan anak. Rujukan sebaiknya dilakukan dengan melibatkan orang tua atau wali sesuai prosedur dan tetap menjaga martabat siswa. Guru BK tidak perlu menangani semua masalah sendiri karena kerja profesional juga berarti mengetahui batas kompetensi. Rujukan yang tepat merupakan bagian dari tanggung jawab etik dan perlindungan terhadap peserta didik (Remley & Herlihy, 2016).

Keberhasilan konseling kelompok sekolah tidak hanya diukur dari perubahan besar yang cepat. Perubahan kecil seperti siswa mulai berani berbicara, mampu meminta maaf, mengurangi ejekan, mencoba strategi belajar, atau mengenali emosinya juga merupakan hasil penting. Guru BK perlu mencatat perubahan tersebut secara sistematis agar layanan dapat dievaluasi dan dikembangkan. Sekolah juga perlu mendukung keberlanjutan program dengan memberi waktu, ruang, dan pengakuan terhadap pentingnya kesehatan mental peserta didik. Konseling kelompok yang

dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi dengan baik dapat menjadi bagian penting dari ekosistem sekolah yang sehat. Dengan demikian, layanan ini tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah, tetapi juga membantu mereka tumbuh sebagai pribadi yang lebih sadar, bertanggung jawab, dan mampu membangun hubungan yang sehat (Sink, 2016).

Tabel 1. 7. Evaluasi dan Tindak Lanjut Konseling Kelompok Sekolah

Komponen	Fokus	Contoh Teknik
Evaluasi proses	Menilai kualitas pelaksanaan kelompok	Catatan konselor, observasi, refleksi sesi
Evaluasi hasil	Menilai perubahan siswa	Skala singkat, angket, wawancara, portofolio refleksi
Evaluasi kepuasan	Menilai pengalaman siswa mengikuti kelompok	Lembar umpan balik sederhana
Tindak lanjut	Menjaga keberlanjutan perubahan	Pertemuan pemantauan, konseling individual, kelompok lanjutan
Koordinasi	Menghubungkan dukungan sekolah dan rumah	Komunikasi umum dengan wali kelas atau orang tua
Rujukan	Memberi bantuan lebih khusus jika diperlukan	Rujukan ke psikolog, konselor profesional, atau layanan kesehatan

Ringkasan

Konseling kelompok dalam konteks sekolah merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik mengembangkan diri, mengatasi masalah pribadi-sosial, meningkatkan keterampilan belajar, dan mempersiapkan pilihan karier. Layanan ini dapat berbentuk kelompok psikoedukatif, kelompok konseling, kelompok dukungan, kelompok pertumbuhan diri, kelompok karier, dan kelompok krisis terbatas. Perencanaan kelompok perlu memperhatikan tujuan, sasaran, jumlah anggota, durasi, frekuensi, teknik, media, dan evaluasi. Guru BK berperan sebagai perancang, pemimpin, fasilitator, evaluator, penghubung layanan, dan advokat bagi kebutuhan

perkembangan siswa. Konseling kelompok sekolah perlu memperhatikan tahap perkembangan anak dan remaja, penggunaan media kreatif, struktur sesi, pemrosesan pengalaman, serta keterlibatan orang tua secara etis. Keberhasilan layanan sangat bergantung pada rasa aman, kerahasiaan, seleksi anggota, kompetensi guru BK, dukungan sekolah, evaluasi berkelanjutan, dan tindak lanjut yang tepat.

Daftar Pustaka

- American School Counselor Association. (2010). *Ethical standards for school counselors*. American School Counselor Association.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G., Corey, M. S., Corey, C., & Callanan, P. (2019). *Issues and ethics in the helping professions* (10th ed.). Cengage Learning.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage.
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2017). *Counselling children: A practical introduction* (5th ed.). Sage.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A counseling specialty* (7th ed.). Pearson.
- Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2004). Group counseling in schools. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 175–188). Sage.
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: Strategies and skills* (8th ed.). Cengage Learning.
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd ed.). American Counseling Association.
- Remley, T. P., Jr., & Herlihy, B. (2016). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (5th ed.). Pearson.
- Riva, M. T., & Haub, A. L. (2004). Group counseling in the schools. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 315–330). Sage.
- Sink, C. A. (2016). *School-based group counseling*. Cengage Learning.

- Smead, R. (1995). *Skills and techniques for group counseling with youth*. Research Press.
- Stockton, R., Morran, D. K., & Nitza, A. G. (2000). Processing group events: A conceptual map for leaders. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(4), 343–355.
- Wheeler, A. M., & Bertram, B. (2012). *The counselor and the law: A guide to legal and ethical practice* (6th ed.). American Counseling Association.

BAGIAN 2

KONSELING KELOMPOK DALAM PERSPEKTIF MULTIKULTURAL



Gambar 2. Konseling Kelompok Multikultural

A. Hakikat Konseling Kelompok Multikultural

Konseling kelompok multikultural merupakan proses bantuan kelompok yang memperhatikan keragaman budaya, identitas, nilai, bahasa, agama, kelas sosial, gender, usia, orientasi seksual, disabilitas, dan pengalaman hidup anggota. Perspektif ini menegaskan bahwa anggota kelompok tidak hadir sebagai pribadi yang kosong dari latar sosial, tetapi membawa sejarah keluarga, nilai budaya, pengalaman diskriminasi, keyakinan agama, bahasa, dan cara memandang dunia. Dalam kelompok, perbedaan tersebut dapat menjadi sumber pembelajaran yang memperkaya anggota. Namun, perbedaan juga dapat memunculkan salah paham, jarak emosional, stereotip, atau konflik apabila tidak dikelola dengan sensitif. Konselor kelompok perlu memahami bahwa budaya memengaruhi cara anggota berbicara, diam, meminta bantuan, mengungkapkan emosi, menghormati otoritas, dan membangun kepercayaan. Dokumen utama menjelaskan bahwa konseling

multikultural tidak hanya membahas ras dan etnis, tetapi juga mencakup gender, kelas sosial, bahasa, identitas seksual, disabilitas, serta berbagai identitas lain yang memengaruhi pengalaman anggota kelompok (Corey, 2016).

Konseling kelompok multikultural menolak pandangan bahwa semua masalah berada sepenuhnya di dalam diri individu. Sebagian kesulitan anggota dapat berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti diskriminasi, kemiskinan, kekerasan, ketimpangan gender, stigma, marginalisasi, atau akses layanan yang terbatas. Jika konselor hanya melihat masalah sebagai kelemahan pribadi, anggota dapat merasa disalahkan atas penderitaan yang sebenarnya juga dibentuk oleh kondisi sosial. Perspektif multikultural membantu konselor melihat hubungan antara pengalaman personal dan struktur sosial yang lebih luas. Dalam kelompok, anggota dapat memahami bahwa pergulatan hidupnya tidak selalu merupakan kegagalan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan konteks budaya dan sosial. Karena itu, konseling kelompok multikultural perlu menggabungkan pemahaman psikologis, relasional, dan sosial secara seimbang (Sue & Sue, 2016).

Perspektif multikultural juga memandang keberagaman sebagai kekuatan kelompok. Anggota yang berbeda latar dapat saling belajar tentang cara memaknai keluarga, pendidikan, kesuksesan, kesedihan, tanggung jawab, spiritualitas, dan hubungan sosial. Kelompok menjadi ruang kecil yang mencerminkan kehidupan masyarakat yang beragam. Dalam ruang tersebut, anggota dapat belajar melihat dirinya dari sudut pandang orang lain tanpa kehilangan identitasnya sendiri. Konselor perlu membangun iklim yang memungkinkan perbedaan dihormati, bukan diseragamkan. Keragaman menjadi sumber pertumbuhan ketika kelompok mampu mengubah perbedaan menjadi dialog yang jujur, aman, dan saling menghargai (Pedersen, 1997).

B. Budaya, Identitas, dan Interseksionalitas dalam Kelompok

Budaya adalah cara hidup yang memengaruhi nilai, bahasa, kebiasaan, relasi, keyakinan, norma, dan cara seseorang memahami dirinya. Budaya tidak hanya berkaitan dengan suku atau bangsa, tetapi juga keluarga, agama, komunitas, sekolah,

kelas sosial, generasi, dan pengalaman sosial. Dalam konseling kelompok, budaya memengaruhi cara anggota memandang bantuan, peran konselor, keterbukaan diri, kerahasiaan, konflik, dan ekspresi emosi. Sebagian anggota mungkin terbiasa berbicara terbuka tentang masalah pribadi, sedangkan anggota lain memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang memalukan atau tidak pantas. Ada anggota yang menghargai komunikasi langsung, tetapi ada juga yang lebih nyaman dengan cara halus dan tidak frontal. Konselor perlu memahami bahwa perbedaan cara berkomunikasi tidak selalu menunjukkan resistensi, tetapi dapat mencerminkan nilai budaya yang berbeda (Pedersen, 2000).

Identitas manusia bersifat majemuk. Seorang anggota kelompok dapat sekaligus menjadi perempuan, remaja, Muslim, berasal dari keluarga ekonomi rendah, tinggal di daerah tertentu, memiliki bahasa daerah, dan mengalami tekanan akademik. Identitas tersebut saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan secara sederhana. Pengalaman seorang siswa perempuan dari keluarga miskin tentu berbeda dari siswa laki-laki dari keluarga mapan, meskipun keduanya berada di sekolah yang sama. Dalam kelompok, konselor perlu memahami bahwa identitas anggota tidak boleh direduksi menjadi satu kategori saja. Pendekatan ini membantu konselor lebih hati-hati dalam memahami pengalaman anggota secara utuh dan tidak stereotip (Crenshaw, 1991).

Interseksionalitas membantu konselor memahami bahwa pengalaman anggota dibentuk oleh pertemuan berbagai identitas. Anggota yang memiliki disabilitas, berasal dari kelompok minoritas, dan hidup dalam keterbatasan ekonomi dapat menghadapi hambatan yang lebih kompleks daripada yang terlihat di permukaan. Hambatan tersebut dapat memengaruhi kepercayaan diri, akses pendidikan, pengalaman sosial, dan cara anggota memandang masa depan. Dalam kelompok, anggota seperti ini mungkin membutuhkan dukungan yang tidak hanya emosional, tetapi juga advokatif dan sistemik. Konselor perlu peka terhadap posisi kuasa dan kerentanan yang muncul dari pertemuan berbagai identitas tersebut. Dengan memahami interseksionalitas, konselor dapat menghindari pendekatan yang terlalu sederhana terhadap pengalaman anggota (Ratts et al., 2016).

Budaya dan identitas juga berhubungan dengan rasa aman dalam kelompok. Anggota yang pernah mengalami diskriminasi mungkin lebih berhati-hati dalam membuka diri. Mereka dapat mengamati terlebih dahulu apakah konselor dan anggota lain benar-benar aman bagi dirinya. Jika kelompok menggunakan humor, istilah, atau komentar yang merendahkan identitas tertentu, rasa aman dapat rusak dengan cepat. Konselor perlu menangkap tanda-tanda kecil seperti diam, menarik diri, perubahan ekspresi, atau ketegangan ketika topik identitas muncul. Kepekaan ini penting karena banyak pengalaman diskriminatif tidak selalu disampaikan secara langsung oleh anggota. Kelompok multikultural yang sehat adalah kelompok yang memberi ruang bagi anggota untuk membawa identitasnya tanpa takut direndahkan (Sue & Sue, 2016).

Tabel 2. 1. Dimensi Budaya dan Identitas dalam Konseling Kelompok

Dimensi	Makna dalam Kelompok	Contoh yang Perlu Diperhatikan
Etnis dan suku	Memengaruhi nilai keluarga, adat, bahasa, dan relasi	Cara anggota menghormati orang tua atau figur otoritas
Agama dan spiritualitas	Menjadi sumber makna, kekuatan, dan batas moral	Doa, nilai ibadah, cara memaknai penderitaan
Bahasa	Memengaruhi ekspresi diri dan rasa aman	Anggota lebih nyaman memakai bahasa daerah atau bahasa ibu
Kelas sosial	Memengaruhi akses, pilihan, dan rasa percaya diri	Siswa sulit mengikuti kegiatan karena biaya atau transportasi
Gender	Memengaruhi peran, harapan, dan kebebasan berekspresi	Perempuan atau laki-laki dibatasi oleh stereotip tertentu

Dimensi	Makna dalam Kelompok	Contoh yang Perlu Diperhatikan
Disabilitas	Memengaruhi akses fisik, komunikasi, dan partisipasi	Kebutuhan akses ruang, alat bantu, atau tempo kegiatan
Usia	Memengaruhi cara berpikir, emosi, dan gaya komunikasi	Anak membutuhkan media konkret, remaja membutuhkan ruang identitas
Orientasi seksual dan identitas gender	Memengaruhi pengalaman penerimaan atau stigma	Anggota membutuhkan keamanan dari ejekan dan diskriminasi

C. Kesadaran Diri Konselor terhadap Nilai, Bias, dan Posisi Kuasa

Konselor kelompok multikultural perlu memulai proses dari kesadaran diri. Kesadaran diri berarti kemampuan konselor mengenali nilai, keyakinan, pengalaman, prasangka, dan posisi sosial yang memengaruhi cara ia melihat anggota kelompok. Konselor tidak pernah benar-benar netral karena ia juga dibentuk oleh budaya, keluarga, pendidikan, agama, bahasa, dan pengalaman sosial tertentu. Jika konselor tidak menyadari hal ini, ia dapat menganggap nilai pribadinya sebagai ukuran yang berlaku bagi semua anggota. Misalnya, konselor yang sangat menghargai keterbukaan verbal dapat menilai anggota pendiam sebagai tidak kooperatif, padahal diam dapat menjadi bentuk kehati-hatian budaya. Kesadaran diri membantu konselor menahan diri dari penilaian cepat dan membuka ruang untuk memahami makna perilaku anggota dari konteksnya (Comas-Diaz, 2014).

Bias budaya dapat muncul secara halus dalam proses kelompok. Konselor dapat lebih sering memberi perhatian kepada anggota yang komunikatif karena gaya tersebut dianggap aktif dan sehat. Konselor dapat kurang memahami anggota yang berbicara tidak langsung, menggunakan simbol agama, atau mengekspresikan kesedihan secara berbeda. Bias juga dapat muncul ketika konselor menganggap satu pendekatan terapi lebih benar tanpa mempertimbangkan kecocokannya dengan nilai anggota. Dalam kelompok, bias konselor dapat memengaruhi siapa yang didengar,

siapa yang dianggap bermasalah, dan nilai apa yang dianggap ideal. Oleh karena itu, konselor perlu terus melakukan refleksi, supervisi, membaca konteks sosial, dan menerima umpan balik dari anggota. Kompetensi multikultural menuntut konselor untuk tidak hanya “baik hati”, tetapi juga sadar terhadap bias yang mungkin bekerja dalam praktiknya (Sue et al., 1992).

Posisi kuasa konselor juga perlu disadari. Konselor memiliki kuasa karena memimpin proses, menetapkan aturan, memilih teknik, memberi interpretasi, dan menentukan arah kelompok. Dalam kelompok multikultural, kuasa ini dapat terasa lebih besar jika konselor berasal dari kelompok sosial yang lebih dominan daripada anggota. Anggota dapat merasa sulit menolak teknik, menyatakan ketidaknyamanan, atau mengkritik proses kelompok karena menghormati otoritas konselor. Konselor perlu membuka ruang agar anggota dapat menyampaikan kebutuhan dan batasnya secara aman. Transparansi, persetujuan sadar, dan sikap rendah hati menjadi penting agar kuasa profesional tidak berubah menjadi tekanan psikologis. Kelompok yang sehat tidak menghapus peran konselor, tetapi menggunakan kepemimpinan untuk melindungi martabat semua anggota (Ratts et al., 2016).

Kesadaran diri juga mencakup kemampuan mengakui keterbatasan. Tidak realistis jika konselor harus mengetahui seluruh budaya anggota secara sempurna. Yang lebih penting adalah kesiediaan untuk belajar, bertanya dengan hormat, dan memperbaiki kesalahan. Dokumen utama menekankan bahwa konselor kelompok tidak harus memiliki semua jawaban, tetapi perlu memiliki kerendahan hati, kepercayaan diri, dan kemampuan memulihkan diri dari kesalahan dalam kerja multikultural (Corey, 2016).

D. Kompetensi Multikultural dalam Konseling Kelompok

Kompetensi multikultural mencakup kesadaran, pengetahuan, keterampilan, dan sikap rendah hati dalam bekerja dengan anggota yang beragam. Kesadaran berkaitan dengan kemampuan konselor memahami nilai, bias, posisi sosial, dan reaksi pribadinya terhadap perbedaan. Pengetahuan berkaitan dengan pemahaman tentang budaya, identitas, sejarah, diskriminasi, perkembangan identitas, dan kondisi sosial anggota. Keterampilan berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan teknik,

membangun hubungan, memfasilitasi dialog, mengelola konflik, dan melakukan advokasi. Ketiga aspek ini tidak dapat dipisahkan karena pengetahuan tanpa keterampilan tidak cukup, dan keterampilan tanpa kesadaran dapat menjadi mekanis. Konselor kelompok perlu terus mengembangkan kompetensi ini melalui pendidikan, pengalaman, supervisi, dan refleksi diri (Sue et al., 1992).

Empati budaya merupakan keterampilan penting dalam kelompok multikultural. Empati budaya berarti kemampuan memahami pengalaman anggota dari kerangka budaya yang membentuk dirinya. Konselor tidak hanya bertanya apa yang dirasakan anggota, tetapi juga bagaimana budaya, keluarga, agama, sejarah, dan masyarakat memberi makna pada pengalaman tersebut. Empati budaya membantu konselor memahami mengapa suatu peristiwa terasa sangat berat bagi anggota tertentu, meskipun tampak biasa bagi orang lain. Misalnya, konflik dengan orang tua dapat memiliki makna yang berbeda dalam budaya yang sangat menekankan bakti kepada keluarga. Dalam kelompok, empati budaya juga perlu dikembangkan antaranggota agar mereka tidak cepat menilai pengalaman orang lain berdasarkan standar dirinya sendiri. Dokumen utama menegaskan bahwa empati budaya dapat dikembangkan melalui refleksi diri, keterbukaan terhadap perbedaan, pengenalan dinamika kuasa, dan usaha memasuki dunia budaya anggota secara sabar (Corey, 2016).

Kompetensi multikultural juga menuntut fleksibilitas teori dan teknik. Tidak semua teknik cocok untuk semua anggota dan semua budaya. Teknik konfrontasi langsung dapat terasa membantu bagi sebagian anggota, tetapi dapat terasa memalukan atau tidak sopan bagi anggota lain. Teknik eksplorasi keluarga dapat memperdalam pemahaman, tetapi juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan jika budaya anggota menekankan kehormatan keluarga. Konselor perlu menilai apakah teknik yang digunakan sesuai dengan nilai, kesiapan, dan kebutuhan anggota. Dokumen utama mengingatkan bahwa konselor kelompok harus fleksibel dalam menggunakan metode dan tidak terikat pada teknik tertentu jika teknik tersebut tidak sesuai bagi anggota kelompok (Corey, 2016).

Kompetensi multikultural bukan keadaan yang selesai dicapai sekali. Kompetensi ini merupakan proses belajar sepanjang karier profesional. Konselor akan terus bertemu anggota dengan latar yang tidak sepenuhnya ia pahami. Setiap kelompok dapat menjadi ruang belajar baru bagi konselor, terutama jika konselor bersedia mendengar dan menerima koreksi. Kerendahan hati budaya membuat konselor tidak merasa paling tahu tentang pengalaman anggota. Dalam praktiknya, konselor dapat bertanya, "Apa yang perlu saya pahami tentang latar Anda agar saya dapat membantu dengan lebih baik?" Pertanyaan sederhana seperti ini dapat membuka hubungan yang lebih jujur dan menghargai (Hook et al., 2013).

Tabel 2. 2. Kompetensi Multikultural Konselor Kelompok

Kompetensi	Makna	Contoh Penerapan
Kesadaran diri	Mengenali nilai, bias, dan posisi sosial konselor	Konselor merefleksikan asumsi tentang anggota yang diam
Pengetahuan budaya	Memahami latar budaya, identitas, dan konteks sosial anggota	Konselor mempelajari nilai keluarga, agama, dan komunitas anggota
Keterampilan adaptif	Menyesuaikan teknik dengan kebutuhan anggota	Konselor mengganti konfrontasi langsung dengan refleksi yang lebih halus
Empati budaya	Memahami pengalaman anggota dalam kerangka budayanya	Konselor menanyakan makna konflik keluarga bagi anggota
Kerendahan hati budaya	Bersedia belajar dari anggota dan mengakui keterbatasan	Konselor meminta anggota menjelaskan istilah atau nilai budaya tertentu
Advokasi	Membantu anggota menghadapi hambatan sistemik	Konselor menghubungkan anggota dengan dukungan sekolah atau komunitas

E. Dinamika Kelompok Multikultural

Dinamika kelompok multikultural dapat lebih kompleks daripada kelompok yang relatif homogen. Perbedaan bahasa, nilai, gaya komunikasi, ekspresi emosi, dan pengalaman sosial dapat memengaruhi cara anggota berinteraksi. Sebagian anggota mungkin lebih nyaman berbicara langsung, sedangkan anggota lain lebih memilih cara tidak langsung. Sebagian anggota dapat menganggap diam sebagai penghormatan, sementara anggota lain menafsirkannya sebagai penolakan. Konselor perlu membantu kelompok memahami bahwa perbedaan gaya komunikasi tidak selalu berarti kurang peduli atau kurang terlibat. Dengan pemahaman ini, kelompok dapat mengurangi kesalahpahaman dan membangun rasa ingin tahu yang sehat terhadap perbedaan (Pedersen, 2000).

Konflik dalam kelompok multikultural perlu dipandang sebagai peluang belajar jika dikelola dengan aman. Konflik dapat muncul karena stereotip, prasangka, komentar yang tidak sensitif, perbedaan nilai, atau pengalaman diskriminasi yang tidak dipahami anggota lain. Konselor tidak boleh mengabaikan konflik identitas dengan alasan menjaga keharmonisan kelompok. Jika komentar yang melukai dibiarkan, anggota yang terdampak dapat merasa tidak aman dan menarik diri. Konselor perlu menghentikan perilaku yang merendahkan, mengklarifikasi dampaknya, dan mengajak kelompok belajar dari peristiwa tersebut. Tugas konselor adalah menjaga agar dialog tetap jujur tanpa berubah menjadi serangan personal (Hays, 2016).

Kohesi kelompok dalam konteks multikultural tidak berarti semua anggota harus sama. Kohesi justru tumbuh ketika anggota merasa perbedaannya dihormati dan pengalaman hidupnya diberi tempat. Anggota dapat memiliki latar berbeda, tetapi tetap terhubung melalui kebutuhan universal seperti ingin diterima, dihargai, aman, didengar, dan bermakna. Konselor perlu membantu anggota menemukan titik temu tanpa menghapus keunikan masing-masing. Dokumen utama menjelaskan bahwa perspektif multikultural membantu konselor melihat dimensi unik seseorang sekaligus tema bersama yang menghubungkan manusia yang berbeda (Corey, 2016).

Dinamika kuasa juga perlu diperhatikan dalam kelompok multikultural. Anggota dari kelompok dominan dapat berbicara lebih bebas karena merasa nilai dan bahasanya sesuai dengan norma umum. Anggota dari kelompok minoritas dapat lebih berhati-hati karena takut disalahpahami atau dijadikan wakil dari seluruh kelompok budayanya. Konselor perlu memastikan bahwa anggota minoritas tidak dibebani untuk menjelaskan budayanya jika ia tidak ingin melakukannya. Pada saat yang sama, konselor dapat memberi ruang bagi anggota yang ingin membagikan pengalaman budayanya sebagai bagian dari proses kelompok. Kepekaan terhadap kuasa membuat kelompok tidak hanya aman secara emosional, tetapi juga adil secara relasional (Ratts et al., 2016).

Tabel 2. 3. Dinamika yang Sering Muncul dalam Kelompok Multikultural

Dinamika	Bentuk yang Tampak	Respons Konselor
Perbedaan gaya komunikasi	Ada anggota yang langsung, ada yang tidak langsung	Menjelaskan bahwa gaya komunikasi dipengaruhi budaya
Diam yang disalahartikan	Diam dianggap pasif atau menolak	Mengeksplorasi makna diam dengan hormat
Stereotip	Anggota membuat generalisasi tentang kelompok tertentu	Menghentikan, mengklarifikasi, dan mengajak refleksi
Ketimpangan kuasa	Anggota dominan lebih banyak berbicara	Memberi ruang kepada anggota lain tanpa memaksa
Konflik nilai	Perbedaan pandangan tentang keluarga, agama, atau gender	Memfasilitasi dialog yang aman dan tidak menghakimi
Tokenism	Satu anggota dianggap mewakili seluruh budayanya	Menegaskan bahwa setiap orang memiliki pengalaman unik

Dinamika	Bentuk yang Tampak	Respons Konselor
Mikroagresi	Komentar kecil yang merendahkan identitas	Mengakui dampak, memperbaiki, dan membangun pembelajaran

F. Asesmen dan Perencanaan Kelompok yang Sensitif Budaya

Asesmen dalam konseling kelompok multikultural perlu memperhatikan konteks hidup anggota. Konselor tidak cukup menanyakan masalah utama, tetapi juga perlu memahami keluarga, bahasa, agama, komunitas, nilai, pengalaman diskriminasi, akses sumber daya, dan bentuk dukungan yang dimiliki anggota. Asesmen seperti ini membantu konselor memahami apakah kelompok benar-benar sesuai dengan kebutuhan anggota. Misalnya, anggota yang memiliki hambatan bahasa mungkin membutuhkan kelompok dengan bahasa yang lebih mudah dipahami. Anggota dengan disabilitas mungkin membutuhkan penyesuaian ruang, tempo aktivitas, atau media komunikasi. Asesmen yang sensitif budaya membantu konselor merancang kelompok yang lebih aman, adil, dan dapat diakses (ASGW, 1999).

Perencanaan kelompok juga perlu memperhatikan komposisi anggota. Kelompok yang terlalu heterogen dapat memperkaya pembelajaran, tetapi juga membutuhkan keterampilan tinggi dalam mengelola perbedaan. Kelompok yang lebih homogen dapat memberi rasa aman bagi anggota dengan pengalaman khusus, seperti kelompok dukungan bagi siswa korban diskriminasi atau kelompok perempuan pengintas kekerasan. Tidak ada komposisi yang selalu paling baik, karena pilihan perlu disesuaikan dengan tujuan kelompok. Konselor perlu menimbang manfaat, risiko, dan kesiapan anggota sebelum membentuk kelompok. Perencanaan yang matang akan mengurangi risiko konflik yang tidak tertangani dan meningkatkan manfaat keberagaman (DeLucia-Waack, 2006).

Persiapan anggota menjadi sangat penting dalam kelompok multikultural. Anggota perlu memahami tujuan kelompok, norma, kerahasiaan, cara memberi umpan balik, dan cara menghormati perbedaan. Konselor dapat menjelaskan bahwa perbedaan pendapat boleh muncul, tetapi penghinaan terhadap identitas tidak

diterima. Anggota juga perlu diberi ruang untuk menyampaikan kebutuhan khusus, seperti bahasa, akses fisik, waktu ibadah, atau batas kenyamanan dalam berbagi cerita pribadi. Dokumen utama menekankan pentingnya mempersiapkan anggota agar pengalaman kelompok berhasil, terutama ketika nilai anggota berbeda dari nilai yang menjadi dasar kerja kelompok (Corey, 2016).

Perencanaan juga perlu mencakup evaluasi yang sensitif budaya. Alat evaluasi yang digunakan dalam kelompok dapat mengandung bias bahasa atau nilai budaya. Konselor perlu memastikan bahwa pertanyaan evaluasi mudah dipahami, tidak merendahkan identitas tertentu, dan sesuai dengan tujuan kelompok. Evaluasi sebaiknya tidak hanya mengukur perubahan individual, tetapi juga pengalaman anggota terkait rasa aman, penerimaan, dan relevansi budaya. Umpan balik dari anggota dapat digunakan untuk menyesuaikan proses kelompok. Dengan cara ini, evaluasi menjadi alat pembelajaran, bukan sekadar administrasi layanan (Hays, 2016).

Tabel 2. 4. Aspek Perencanaan Kelompok yang Sensitif Budaya

Aspek	Pertanyaan Perencanaan	Contoh Penyesuaian
Bahasa	Bahasa apa yang paling nyaman bagi anggota?	Menggunakan bahasa sederhana atau bilingual bila perlu
Aksesibilitas	Apakah semua anggota dapat mengikuti kegiatan?	Menyesuaikan ruang bagi anggota dengan disabilitas
Komposisi anggota	Apakah kelompok heterogen atau homogen lebih sesuai?	Kelompok dukungan khusus atau kelompok lintas budaya
Norma kelompok	Nilai apa yang perlu disepakati bersama?	Aturan anti-ejekan, anti-stereotip, dan menjaga kerahasiaan
Teknik	Apakah teknik sesuai dengan nilai anggota?	Mengadaptasi konfrontasi menjadi dialog reflektif
Spiritualitas	Apakah nilai agama penting bagi anggota?	Menghormati waktu ibadah dan bahasa spiritual anggota

Aspek	Pertanyaan Perencanaan	Contoh Penyesuaian
Evaluasi	Apakah alat evaluasi bebas bias dan mudah dipahami?	Menggunakan refleksi naratif selain angket

G. Adaptasi Teori dan Teknik Konseling Kelompok

Setiap pendekatan konseling kelompok membawa nilai tertentu. Pendekatan psikoanalitik membawa nilai eksplorasi masa lalu dan ketidaksadaran. Adlerian membawa nilai sosial, rasa memiliki, dan tujuan hidup. Gestalt membawa nilai kesadaran saat ini dan ekspresi langsung. CBT dan REBT membawa nilai rasionalitas, keterampilan, dan perubahan perilaku. SFBT membawa nilai kekuatan dan solusi. Nilai-nilai tersebut tidak selalu cocok secara langsung dengan semua budaya. Konselor multikultural perlu menilai kesesuaian antara nilai pendekatan dan nilai anggota kelompok sebelum menerapkannya (Corey, 2016).

Adaptasi teknik tidak berarti menghilangkan inti pendekatan. Adaptasi berarti menerjemahkan teknik agar lebih sesuai dengan bahasa, nilai, dan kebutuhan anggota. Misalnya, teknik *miracle question* dalam SFBT dapat disesuaikan untuk budaya yang lebih berorientasi pada harmoni masa kini daripada gambaran masa depan. Pertanyaan dapat diubah menjadi, "Kapan Anda pernah merasakan hidup lebih selaras dengan diri, keluarga, dan lingkungan?" Adaptasi seperti ini membuat teknik tetap berorientasi solusi, tetapi lebih dekat dengan kerangka budaya anggota. Dokumen utama memberi contoh bahwa teknik SFBT, seperti pertanyaan mukjizat dan pertanyaan skala, dapat disesuaikan dengan orientasi waktu dan nilai kerendahan hati pada komunitas tertentu (Corey, 2016).

Konselor juga perlu menyesuaikan tingkat direktivitas. Dalam sebagian budaya, konselor dipandang sebagai ahli yang diharapkan memberi arahan. Dalam budaya lain, pendekatan yang sangat kolaboratif lebih mudah diterima. Konselor tidak harus meninggalkan sikap kolaboratif, tetapi perlu menjelaskan dengan jelas alasan proses kelompok dan peran anggota. Jika konselor terlalu menekankan bahwa anggota adalah ahli dan konselor bukan ahli, sebagian anggota dapat kehilangan kepercayaan terhadap proses. Dokumen utama mencatat bahwa sikap "klien sebagai ahli" dalam

SFBT dapat membatasi efektivitas bagi kelompok budaya tertentu yang mengharapkan profesional memberi arah dan solusi (Corey, 2016).

Adaptasi juga berlaku pada penggunaan ekspresi emosi. Beberapa pendekatan mendorong anggota mengekspresikan emosi secara langsung, tetapi tidak semua anggota nyaman dengan cara tersebut. Dalam budaya tertentu, menjaga ketenangan, tidak mempermalukan keluarga, atau tidak menunjukkan kemarahan di depan orang lain merupakan nilai yang penting. Konselor dapat menggunakan teknik alternatif, seperti menulis, menggambar, metafora, refleksi pribadi, atau berbagi dalam pasangan kecil. Tujuannya tetap membantu anggota mengenali emosi, tetapi dengan cara yang tidak melanggar rasa aman budaya. Teknik yang baik bukan teknik yang paling dramatis, tetapi teknik yang paling membantu anggota bertumbuh dengan martabat (Sue & Sue, 2016).

Tabel 2. 5. Contoh Adaptasi Teknik Konseling Kelompok secara Multikultural

Teknik Asal	Risiko Jika Dipakai Kaku	Bentuk Adaptasi
Konfrontasi langsung	Anggota merasa dipermalukan	Menggunakan refleksi lembut dan pertanyaan terbuka
Empty chair	Dianggap tidak sopan jika terkait orang tua	Menggunakan surat reflektif atau dialog simbolik yang lebih halus
Miracle question	Terlalu berorientasi masa depan	Mengaitkan dengan harmoni, nilai, atau pengalaman baik yang pernah ada
Scaling question	Tidak nyaman karena terasa menilai diri	Menggunakan metafora perjalanan atau tingkat kesiapan secara naratif
Disputasi REBT	Terasa menyerang nilai pribadi atau agama	Menguji keyakinan dengan bahasa yang menghormati nilai spiritual
Role play	Membuat anggota malu tampil	Memulai dengan demonstrasi konselor atau latihan berpasangan

Teknik Asal	Risiko Jika Dipakai Kaku	Bentuk Adaptasi
Sharing pengalaman pribadi	Terlalu mengancam bagi anggota tertentu	Memberi pilihan menulis, menggambar, atau berbagi sebagian saja

H. Etika, Keadilan Sosial, dan Advokasi dalam Kelompok Multikultural

Etika dalam konseling kelompok multikultural menuntut konselor menjaga martabat semua anggota. Prinsip kerahasiaan, persetujuan sadar, kompetensi, keadilan, dan tidak merugikan perlu diterapkan dengan mempertimbangkan konteks budaya. Anggota perlu memahami tujuan, aturan, risiko, manfaat, dan batas kerahasiaan dengan bahasa yang dapat mereka pahami. Jika ada perbedaan bahasa atau literasi, konselor perlu menyesuaikan penjelasan. Konselor tidak boleh menggunakan teknik yang melebihi kompetensinya, terutama jika teknik tersebut dapat membuka pengalaman trauma atau konflik identitas yang berat. Etika multikultural berarti melindungi anggota bukan hanya dari risiko psikologis, tetapi juga dari perlakuan diskriminatif dalam kelompok (Corey et al., 2019).

Keadilan sosial menjadi bagian penting dari konseling kelompok multikultural. Konselor perlu memahami bahwa beberapa anggota menghadapi hambatan yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan latihan keterampilan pribadi. Misalnya, siswa dari keluarga miskin mungkin kesulitan belajar bukan karena kurang motivasi, tetapi karena harus bekerja, tidak memiliki ruang belajar, atau tidak memiliki akses internet. Anggota dengan disabilitas mungkin membutuhkan dukungan akses, bukan sekadar dorongan percaya diri. Anggota dari kelompok minoritas dapat menghadapi stigma yang memengaruhi kesehatan mentalnya. Dalam situasi seperti ini, konselor perlu mempertimbangkan peran advokasi, konsultasi, dan kolaborasi dengan pihak lain. Dokumen utama menjelaskan bahwa konselor kelompok kadang perlu mengambil peran nontradisional, seperti advokat, agen perubahan, konsultan, penasihat, dan fasilitator dukungan komunitas (Corey, 2016).

Advokasi dalam konseling kelompok tidak selalu berarti tindakan besar. Advokasi dapat dimulai dari memastikan anggota memiliki akses yang adil terhadap layanan, bahasa yang dipahami, ruang yang aman, dan perlakuan yang tidak diskriminatif. Di sekolah, advokasi dapat berupa membantu siswa memperoleh penyesuaian belajar, menghubungkan keluarga dengan layanan sosial, atau memberi masukan kepada sekolah tentang praktik yang lebih inklusif. Di komunitas, advokasi dapat berupa menghubungkan anggota dengan kelompok dukungan, layanan kesehatan, tokoh agama, atau sumber daya lokal. Konselor perlu membedakan kapan masalah dapat ditangani dalam kelompok dan kapan memerlukan perubahan sistem. Keadilan sosial membuat konseling kelompok tidak berhenti pada penyesuaian individu, tetapi juga memperhatikan lingkungan yang memengaruhi kesejahteraan anggota (Ratts et al., 2016).

Etika juga menuntut konselor tidak menggunakan identitas anggota sebagai bahan eksplorasi tanpa izin. Anggota dari kelompok minoritas tidak boleh dipaksa menjelaskan budayanya demi pendidikan anggota lain. Konselor perlu meminta izin jika ingin mengaitkan pengalaman anggota dengan isu identitas. Anggota berhak menentukan sejauh mana ia ingin membagikan pengalaman personal atau budaya. Konselor juga perlu melindungi anggota dari pertanyaan yang terlalu menyelidik, komentar eksotis, atau generalisasi budaya. Perlindungan ini penting agar kelompok benar-benar menjadi ruang aman, bukan ruang yang mengulang pengalaman marginalisasi (Hays, 2016).

I. Penerapan Multikultural dalam Konteks Sekolah dan Masyarakat Indonesia

Konseling kelompok multikultural sangat relevan dalam konteks Indonesia karena masyarakat Indonesia memiliki keragaman suku, bahasa, agama, adat, kelas sosial, dan kondisi geografis. Di sekolah, peserta didik dapat berasal dari keluarga dengan nilai budaya yang berbeda meskipun tinggal di daerah yang sama. Perbedaan dapat muncul dalam cara berbicara kepada guru, cara menyampaikan pendapat, cara memandang disiplin, dan cara memahami masa depan. Guru BK perlu mengenali nilai lokal yang hidup dalam lingkungan sekolah agar layanan kelompok tidak terasa asing bagi siswa. Misalnya, nilai gotong royong, musyawarah, hormat kepada orang tua,

dan kepedulian sosial dapat menjadi kekuatan dalam proses kelompok. Layanan yang menghargai budaya lokal lebih mudah diterima karena siswa merasa pengalaman hidupnya diakui (Pedersen, 1997).

Konseling kelompok multikultural dalam konteks sekolah, dapat digunakan untuk membangun toleransi, empati, dan pencegahan konflik antaridentitas. Siswa perlu belajar bahwa perbedaan agama, suku, bahasa, dan status ekonomi tidak boleh menjadi dasar ejekan atau pengucilan. Guru BK dapat merancang kelompok yang membahas komunikasi empatik, prasangka, perundungan berbasis identitas, dan kerja sama lintas perbedaan. Kegiatan dapat menggunakan cerita lokal, studi kasus, permainan peran, refleksi nilai, atau proyek kelompok. Tujuannya bukan hanya membuat siswa "tahu" tentang keberagaman, tetapi mengalami cara berhubungan yang lebih hormat. Pendidikan multikultural dalam kelompok dapat memperkuat karakter sosial dan iklim sekolah yang aman (Banks, 2016).

Konseling kelompok multikultural dalam masyarakat, dapat diterapkan pada komunitas yang menghadapi bencana, konflik sosial, kemiskinan, migrasi, atau perubahan budaya. Kelompok dapat menjadi ruang untuk membangun dukungan sosial, memulihkan rasa kebersamaan, dan menguatkan kemampuan komunitas menghadapi tekanan. Konselor perlu bekerja sama dengan tokoh masyarakat, tokoh agama, kader lokal, atau lembaga sosial agar layanan lebih diterima. Dalam beberapa komunitas, bantuan formal dari konselor mungkin belum dikenal atau belum dipercaya. Pendekatan yang terlalu individualistik dapat terasa tidak sesuai bagi masyarakat yang menekankan keluarga dan komunitas. Karena itu, konselor perlu mengintegrasikan dukungan lokal dan nilai budaya sebagai bagian dari proses bantuan (Comas-Diaz, 2014).

Spiritualitas juga memiliki tempat penting dalam banyak konteks Indonesia. Banyak anggota memahami penderitaan, harapan, kesabaran, rasa syukur, dan pemulihan melalui bahasa agama. Konselor tidak perlu mengabaikan dimensi spiritual jika hal itu penting bagi anggota. Namun, konselor juga tidak boleh memaksakan keyakinan tertentu kepada anggota. Dalam kelompok multikultural, spiritualitas dapat dibahas sebagai sumber makna dan dukungan selama dilakukan dengan sukarela dan

menghargai keberagaman. Konselor perlu menjaga agar kelompok tidak berubah menjadi ruang dakwah satu arah, tetapi tetap menjadi ruang konseling yang menghargai pengalaman spiritual anggota secara etis (Richards & Bergin, 2005).

Tabel 2. 6. Penerapan Konseling Kelompok Multikultural di Sekolah dan Komunitas

Konteks	Fokus Layanan	Contoh Kegiatan
Sekolah dasar	Empati, kerja sama, dan menghargai teman	Cerita bergambar tentang perbedaan dan persahabatan
SMP	Identitas, pertemanan, dan pencegahan ejekan	Role play menghadapi komentar yang merendahkan
SMA	Toleransi, karier, nilai hidup, dan relasi sosial	Diskusi reflektif tentang pilihan masa depan dan nilai keluarga
Perguruan tinggi	Adaptasi budaya, stres akademik, dan identitas	Kelompok dukungan mahasiswa dari daerah berbeda
Komunitas pascabencana	Dukungan sosial dan pemulihan makna	Kelompok berbagi pengalaman dan strategi bertahan
Komunitas adat/lokal	Penguatan nilai lokal dan dukungan kolektif	Melibatkan tokoh lokal dalam kegiatan yang sesuai budaya
Layanan inklusi	Akses dan partisipasi anggota dengan disabilitas	Penyesuaian media, ruang, tempo, dan komunikasi

J. Kekuatan, Tantangan, dan Strategi Pengembangan Konseling Kelompok Multikultural

Kekuatan konseling kelompok multikultural terletak pada kemampuannya menghadirkan ruang belajar sosial yang kaya. Anggota dapat mengenal pengalaman hidup yang berbeda, memperluas empati, dan menguji asumsi yang selama ini tidak disadari. Kelompok dapat membantu anggota melihat bahwa setiap orang membawa cerita, nilai, luka, kekuatan, dan harapan yang dibentuk oleh konteks hidupnya. Jika dikelola dengan baik, keberagaman dapat memperkuat kohesi karena anggota belajar menghargai persamaan dan perbedaan secara bersamaan. Kelompok juga dapat menjadi ruang korektif bagi anggota yang selama ini mengalami pengucilan atau

stigma. Dengan demikian, konseling kelompok multikultural dapat membantu pertumbuhan pribadi sekaligus membangun kesadaran sosial (Yalom & Leszcz, 2005).

Tantangan utama konseling kelompok multikultural adalah risiko salah paham dan luka identitas. Komentar yang dianggap biasa oleh satu anggota dapat terasa merendahkan bagi anggota lain. Teknik yang dimaksudkan untuk membantu dapat terasa tidak sopan jika tidak sesuai dengan nilai budaya anggota. Konselor juga dapat tidak sengaja memperkuat stereotip jika terlalu cepat menafsirkan perilaku berdasarkan kategori budaya. Tantangan lain adalah perbedaan bahasa, ketimpangan kuasa, keterbatasan akses, dan pengalaman diskriminasi yang belum terucap. Oleh karena itu, konselor perlu memimpin kelompok dengan kepekaan, ketegasan, dan kesediaan belajar secara terus-menerus (Sue & Sue, 2016).

Strategi pengembangan pertama adalah membangun kontrak budaya kelompok. Kontrak budaya berisi kesepakatan tentang cara anggota menghormati perbedaan, memberi umpan balik, menggunakan bahasa, menjaga kerahasiaan, dan merespons komentar yang melukai. Kontrak ini tidak hanya dibuat pada awal kelompok, tetapi dapat ditinjau ulang ketika dinamika berkembang. Konselor dapat mengajak anggota menyusun aturan dengan pertanyaan seperti, "Apa yang membuat Anda merasa aman ketika membahas perbedaan?" atau "Bagaimana kita ingin menangani komentar yang tidak sengaja melukai?" Pertanyaan seperti ini membuat anggota ikut bertanggung jawab terhadap iklim kelompok. Kontrak budaya membantu kelompok memiliki pegangan ketika isu sensitif muncul (ASGW, 1999).

Strategi kedua adalah menggunakan pendekatan yang reflektif dan fleksibel. Konselor perlu memadukan teori, teknik, dan pengetahuan budaya dengan kepekaan terhadap situasi nyata kelompok. Tidak semua perbedaan harus langsung dijadikan topik besar, tetapi juga tidak boleh diabaikan ketika memengaruhi rasa aman anggota. Konselor perlu bertanya, mendengar, memperbaiki, dan menyesuaikan proses. Evaluasi berkala dapat membantu konselor mengetahui apakah anggota merasa dihargai dan terbantu. Supervisi dan pelatihan multikultural juga diperlukan agar konselor tidak bekerja hanya berdasarkan niat baik. Kompetensi multikultural tumbuh

melalui praktik yang reflektif, bukan hanya melalui pengetahuan konseptual (Comas-Diaz, 2014).

Strategi ketiga adalah menghubungkan kelompok dengan sumber daya lingkungan. Anggota sering membutuhkan dukungan di luar ruang kelompok, seperti keluarga, sekolah, komunitas, layanan kesehatan, lembaga sosial, atau tokoh agama. Konselor dapat membantu anggota mengenali sumber daya yang sesuai dengan nilai budaya dan kebutuhan mereka. Dalam beberapa kasus, dukungan komunitas dapat lebih diterima daripada bantuan profesional formal. Konselor perlu menghargai sistem dukungan lokal selama tidak membahayakan anggota. Dengan menghubungkan konseling kelompok dan sumber daya budaya, proses bantuan menjadi lebih berkelanjutan dan relevan bagi kehidupan anggota (Atkinson, 2004).

Tabel 2. 7. Kekuatan dan Tantangan Konseling Kelompok Multikultural

Aspek	Kekuatan	Tantangan
Keragaman anggota	Memperkaya perspektif dan empati	Berisiko salah paham dan stereotip
Dinamika kelompok	Menjadi ruang belajar sosial yang nyata	Dapat muncul konflik nilai dan identitas
Teknik konseling	Dapat diadaptasi sesuai kebutuhan anggota	Teknik tertentu dapat tidak sesuai budaya
Peran konselor	Dapat menjadi fasilitator, advokat, dan penghubung dukungan	Membutuhkan kompetensi dan refleksi diri tinggi
Konteks sosial	Membantu memahami masalah secara lebih luas	Masalah sistemik tidak selalu dapat diselesaikan dalam kelompok
Pendidikan	Mendukung toleransi dan iklim sekolah inklusif	Membutuhkan dukungan sekolah dan kebijakan yang konsisten
Komunitas	Menguatkan dukungan sosial dan nilai lokal	Perlu kerja sama dengan tokoh dan sistem lokal

Ringkasan

Konseling kelompok dalam perspektif multikultural menempatkan budaya, identitas, nilai, bahasa, agama, kelas sosial, gender, disabilitas, usia, dan pengalaman sosial sebagai bagian penting dari proses bantuan. Perspektif ini menolak pandangan bahwa semua masalah berasal dari dalam diri individu, karena banyak kesulitan anggota juga dipengaruhi oleh diskriminasi, ketimpangan, stigma, kemiskinan, dan hambatan sistemik. Konselor kelompok multikultural perlu memiliki kesadaran diri, pengetahuan budaya, keterampilan adaptif, empati budaya, kerendahan hati budaya, dan kemampuan advokasi. Dinamika kelompok multikultural dapat menjadi sumber pertumbuhan jika perbedaan dikelola dengan aman, jujur, dan penuh penghargaan. Asesmen, perencanaan, teknik, etika, evaluasi, dan tindak lanjut perlu disesuaikan dengan konteks budaya anggota. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks Indonesia karena masyarakat memiliki keragaman budaya, agama, bahasa, adat, nilai lokal, dan kondisi sosial yang luas. Kekuatan utama konseling kelompok multikultural adalah kemampuannya memperkaya empati dan kesadaran sosial, sedangkan tantangannya terletak pada risiko stereotip, konflik nilai, ketimpangan kuasa, dan kebutuhan kompetensi konselor yang terus berkembang.

Daftar Pustaka

- Association for Specialists in Group Work. (1999). *Principles for diversity-competent group workers*. Association for Specialists in Group Work.
- Atkinson, D. R. (2004). *Counseling American minorities* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Banks, J. A. (2016). *Cultural diversity and education: Foundations, curriculum, and teaching* (6th ed.). Routledge.
- Comas-Diaz, L. (2014). Multicultural theories of psychotherapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (10th ed., pp. 533–567). Brooks/Cole.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G., Corey, M. S., Corey, C., & Callanan, P. (2019). *Issues and ethics in the helping professions* (10th ed.). Cengage Learning.

- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage.
- Hays, P. A. (2016). *Addressing cultural complexities in practice: Assessment, diagnosis, and therapy* (3rd ed.). American Psychological Association.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington, E. L., Jr., & Utsey, S. O. (2013). Cultural humility: Measuring openness to culturally diverse clients. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 353–366. <https://doi.org/10.1037/a0032595>
- Pedersen, P. B. (1997). *Culture-centered counseling interventions: Striving for accuracy*. Sage.
- Pedersen, P. B. (2000). *A handbook for developing multicultural awareness* (3rd ed.). American Counseling Association.
- Ratts, M. J., Singh, A. A., Nassar-McMillan, S., Butler, S. K., & McCullough, J. R. (2016). Multicultural and social justice counseling competencies: Guidelines for the counseling profession. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(1), 28–48. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12035>
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Sue, D. W., Arredondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 477–486.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). Wiley.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

BAGIAN 3

EVALUASI, SUPERVISI, DAN PENGEMBANGAN PROFESIONAL DALAM KONSELING KELOMPOK



Gambar 3. Evaluasi dalam Konseling Kelompok

A. Hakikat Evaluasi dalam Konseling Kelompok

Evaluasi dalam konseling kelompok merupakan proses sistematis untuk mengetahui apakah layanan yang diberikan berjalan sesuai tujuan, kebutuhan anggota, prinsip etik, dan standar profesional. Evaluasi tidak hanya dilakukan pada akhir kegiatan, tetapi perlu dirancang sejak tahap perencanaan kelompok. Konselor perlu memahami apa yang ingin dicapai, bagaimana perubahan akan diamati, dan bukti apa yang dapat menunjukkan bahwa kelompok memberi manfaat bagi anggota. Dalam konseling kelompok, perubahan dapat tampak melalui peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengungkapkan perasaan, keterampilan sosial, regulasi emosi, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan. Evaluasi membantu konselor memastikan bahwa proses kelompok tidak hanya berjalan menyenangkan, tetapi juga memiliki arah perkembangan yang jelas. Oleh karena itu, evaluasi merupakan bagian

penting dari praktik konseling kelompok yang bertanggung jawab dan berbasis bukti (Corey, 2016).

Evaluasi juga membantu konselor melihat kesesuaian antara tujuan kelompok dan pengalaman nyata anggota. Kadang kelompok dirancang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi selama proses berlangsung ditemukan bahwa sebagian anggota lebih membutuhkan penguatan rasa aman dan penerimaan diri. Kondisi seperti ini menuntut konselor untuk fleksibel tanpa kehilangan arah layanan. Evaluasi proses dapat memberi informasi apakah anggota merasa aman, terlibat, dan memperoleh kesempatan yang seimbang. Evaluasi hasil dapat menunjukkan apakah terjadi perubahan pada aspek yang menjadi tujuan kelompok. Dengan demikian, evaluasi membantu konselor membuat keputusan profesional berdasarkan data, bukan hanya berdasarkan kesan pribadi (Jacobs et al., 2016).

Evaluasi konseling kelompok dalam konteks pendidikan, semakin penting karena layanan bimbingan dan konseling perlu menunjukkan kontribusi nyata terhadap perkembangan peserta didik. Guru BK perlu mampu menjelaskan manfaat kelompok kepada sekolah, orang tua, dan pemangku kepentingan tanpa melanggar kerahasiaan anggota. Evaluasi yang baik dapat menunjukkan bahwa konseling kelompok membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan motivasi belajar, memperbaiki relasi teman sebaya, atau mengembangkan kematangan karier. Data evaluasi juga dapat digunakan untuk memperbaiki program layanan pada periode berikutnya. Dengan evaluasi yang terencana, konseling kelompok tidak hanya dipandang sebagai kegiatan tambahan, tetapi sebagai bagian dari dukungan perkembangan peserta didik yang terukur dan bermakna (Sink, 2016).

B. Tujuan Evaluasi Konseling Kelompok

Tujuan pertama evaluasi konseling kelompok adalah mengetahui ketercapaian tujuan layanan. Setiap kelompok sebaiknya memiliki tujuan yang jelas sejak awal, baik tujuan umum maupun tujuan khusus. Tujuan umum dapat berupa peningkatan pemahaman diri, sedangkan tujuan khusus dapat berupa kemampuan menyampaikan pendapat secara asertif minimal satu kali dalam sesi. Evaluasi membantu konselor melihat apakah tujuan tersebut benar-benar tercapai atau masih perlu penguatan.

Tanpa evaluasi, konselor sulit mengetahui apakah perubahan anggota merupakan hasil proses kelompok atau hanya kesan sementara. Evaluasi ketercapaian tujuan membuat layanan lebih akuntabel dan dapat dipertanggungjawabkan (Gladding, 2016).

Tujuan kedua adalah memahami kualitas proses kelompok. Proses yang baik biasanya ditandai oleh rasa aman, keterlibatan anggota, kohesi, keterbukaan, saling menghargai, dan kepatuhan terhadap norma kelompok. Jika proses kelompok kurang sehat, hasil layanan juga dapat terganggu. Misalnya, anggota tidak akan berani membuka diri jika kelompok dipenuhi ejekan, dominasi, atau pelanggaran kerahasiaan. Evaluasi proses membantu konselor melihat hambatan yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, konselor dapat memperbaiki cara memimpin, memperjelas aturan, atau mengubah teknik agar lebih sesuai dengan kebutuhan anggota (Yalom & Leszcz, 2005).

Tujuan ketiga adalah memperoleh umpan balik dari anggota. Anggota kelompok memiliki pengalaman langsung terhadap proses layanan, sehingga suara mereka penting untuk didengarkan. Mereka dapat menilai apakah kegiatan terasa bermanfaat, terlalu cepat, terlalu berat, membosankan, aman, atau sesuai dengan kebutuhan mereka. Umpan balik anggota dapat diperoleh melalui refleksi lisan, angket sederhana, jurnal, wawancara singkat, atau diskusi akhir kelompok. Konselor perlu menerima umpan balik tersebut secara terbuka, bukan defensif. Sikap terbuka terhadap evaluasi menunjukkan bahwa konselor menghargai anggota sebagai subjek aktif dalam proses bantuan (DeLucia-Waack, 2006).

Tujuan keempat adalah memperbaiki program konseling kelompok pada masa berikutnya. Evaluasi tidak hanya berguna untuk menilai kelompok yang sudah berjalan, tetapi juga untuk merancang kelompok yang lebih baik. Hasil evaluasi dapat menunjukkan teknik mana yang efektif, topik mana yang perlu diperluas, durasi mana yang sesuai, dan kelompok siswa mana yang masih membutuhkan layanan lanjutan. Evaluasi juga dapat membantu sekolah atau lembaga menentukan prioritas layanan. Jika banyak siswa mengalami kecemasan akademik, guru BK dapat merancang kelompok lanjutan tentang manajemen stres dan strategi belajar. Dengan demikian,

evaluasi menjadi dasar pengembangan layanan yang berkelanjutan (Astramovich & Coker, 2007).

Tabel 3. 1. Tujuan Evaluasi Konseling Kelompok

Tujuan Evaluasi	Makna	Contoh Penerapan
Menilai ketercapaian tujuan	Melihat apakah tujuan kelompok tercapai	Mengukur peningkatan percaya diri sebelum dan sesudah kelompok
Menilai proses kelompok	Melihat kualitas interaksi dan dinamika	Mengamati partisipasi, kohesi, dan keamanan psikologis
Menggali umpan balik anggota	Mendengar pengalaman anggota selama kelompok	Angket kepuasan, refleksi akhir, atau diskusi evaluatif
Memperbaiki program	Menggunakan hasil evaluasi untuk layanan berikutnya	Menyesuaikan teknik, durasi, atau materi kelompok
Menentukan tindak lanjut	Mengetahui kebutuhan layanan lanjutan	Konseling individual, kelompok lanjutan, atau rujukan
Meningkatkan akuntabilitas	Menunjukkan manfaat layanan secara profesional	Laporan umum kepada sekolah tanpa membuka rahasia anggota

C. Jenis Evaluasi: Proses, Hasil, Kepuasan, dan Tindak Lanjut

Evaluasi proses berfokus pada bagaimana kelompok berlangsung dari pertemuan ke pertemuan. Aspek yang dinilai meliputi kehadiran anggota, keterlibatan, rasa aman, keterbukaan, kepatuhan terhadap norma, kualitas komunikasi, dan peran konselor. Evaluasi proses dapat dilakukan melalui catatan konselor, observasi, jurnal anggota, atau refleksi singkat setelah sesi. Evaluasi ini penting karena proses yang sehat menjadi dasar perubahan. Jika proses tidak berjalan baik, konselor dapat memperbaiki kelompok sebelum kegiatan berakhir. Evaluasi proses membantu konselor bersikap responsif terhadap dinamika yang berkembang di dalam kelompok (Jacobs et al., 2016).

Evaluasi hasil berfokus pada perubahan yang terjadi setelah anggota mengikuti kelompok. Perubahan tersebut dapat berupa perubahan sikap, pengetahuan, emosi, perilaku, keterampilan, atau cara memandang diri. Evaluasi hasil dapat menggunakan skala psikologis, angket singkat, observasi perilaku, wawancara, atau refleksi tertulis. Dalam konteks sekolah, evaluasi hasil dapat dikaitkan dengan indikator yang relevan, seperti kemampuan komunikasi, kehadiran, keterlibatan belajar, atau penurunan konflik teman sebaya. Namun, konselor perlu berhati-hati agar evaluasi tidak mereduksi perubahan manusia hanya menjadi angka. Perubahan kecil yang bermakna tetap perlu dicatat secara naratif dan reflektif (Sink, 2016).

Evaluasi kepuasan digunakan untuk mengetahui pengalaman anggota terhadap layanan. Anggota dapat diminta menilai apakah kegiatan kelompok membantu, apakah konselor memfasilitasi dengan baik, apakah suasana aman, dan apakah materi sesuai kebutuhan. Evaluasi kepuasan tidak selalu menunjukkan efektivitas secara penuh, tetapi dapat memberi informasi penting tentang penerimaan layanan. Anggota yang merasa aman dan dihargai biasanya lebih mungkin memperoleh manfaat dari kelompok. Evaluasi kepuasan juga dapat membantu konselor memperbaiki gaya kepemimpinan dan teknik yang digunakan. Oleh karena itu, evaluasi kepuasan perlu dipandang sebagai bagian dari kualitas layanan, bukan sekadar formalitas (DeLucia-Waack, 2006).

Evaluasi tindak lanjut dilakukan setelah kelompok selesai untuk mengetahui apakah perubahan masih bertahan. Perubahan yang terjadi selama sesi belum tentu langsung stabil dalam kehidupan sehari-hari. Anggota dapat kembali menghadapi tekanan, konflik, atau kebiasaan lama setelah kelompok berakhir. Evaluasi tindak lanjut dapat dilakukan beberapa minggu atau bulan setelah kelompok selesai. Guru BK atau konselor dapat menggunakan wawancara singkat, refleksi lanjutan, observasi, atau pertemuan pemantauan. Evaluasi tindak lanjut membantu konselor mengetahui apakah anggota membutuhkan penguatan, konseling individual, kelompok lanjutan, atau rujukan (Corey, 2016).

Tabel 3. 2. Jenis Evaluasi Konseling Kelompok

Jenis Evaluasi	Fokus Utama	Teknik yang Dapat Digunakan
Evaluasi proses	Kualitas pelaksanaan dan dinamika kelompok	Observasi, catatan konselor, jurnal sesi
Evaluasi hasil	Perubahan anggota setelah layanan	Pretest-posttest, angket, skala, wawancara
Evaluasi kepuasan	Pengalaman anggota terhadap kelompok	Lembar umpan balik dan refleksi akhir
Evaluasi tindak lanjut	Keberlanjutan perubahan setelah kelompok selesai	Follow-up, observasi lanjutan, wawancara singkat
Evaluasi program	Kelayakan dan efektivitas keseluruhan layanan	Analisis data layanan, laporan program, diskusi tim BK

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Evaluasi

Instrumen evaluasi perlu dipilih sesuai tujuan kelompok. Jika kelompok bertujuan meningkatkan percaya diri, konselor dapat menggunakan skala kepercayaan diri atau angket sederhana yang sesuai usia anggota. Jika kelompok bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi, konselor dapat menggunakan lembar observasi perilaku, penilaian diri, atau umpan balik teman sebaya. Instrumen tidak selalu harus rumit, tetapi harus jelas mengukur aspek yang memang menjadi tujuan layanan. Guru BK dapat menyusun instrumen sederhana selama indikatornya operasional dan mudah dipahami siswa. Pemilihan instrumen yang tepat membantu evaluasi menjadi lebih akurat dan tidak sekadar administratif (Astramovich & Coker, 2007).

Observasi merupakan teknik penting dalam evaluasi konseling kelompok. Konselor dapat mengamati perubahan perilaku anggota selama proses berlangsung. Misalnya, anggota yang semula diam mulai berani menyampaikan pendapat, anggota yang mudah marah mulai mampu menunggu giliran, atau anggota yang sering menghindar mulai mau mencoba latihan. Observasi perlu dicatat secara konkret agar

tidak hanya berdasarkan ingatan umum. Catatan observasi sebaiknya berisi perilaku yang terlihat, bukan penilaian pribadi yang terlalu subjektif. Misalnya, “anggota menyampaikan pendapat dua kali dalam diskusi” lebih jelas daripada “anggota lebih baik.” Observasi yang sistematis membantu konselor melihat perkembangan anggota secara lebih objektif (Jacobs et al., 2016).

Refleksi tertulis juga dapat digunakan untuk mengumpulkan data evaluasi. Anggota dapat diminta menulis hal yang dipelajari, perubahan yang dirasakan, kesulitan yang masih dialami, dan langkah yang akan dilakukan setelah sesi. Refleksi tertulis memberi ruang bagi anggota yang sulit berbicara langsung di depan kelompok. Dalam konteks sekolah, refleksi dapat dibuat sederhana agar sesuai dengan usia peserta didik. Misalnya, siswa dapat menulis tiga hal: “Saya belajar...”, “Saya masih kesulitan...”, dan “Saya akan mencoba...”. Data refleksi dapat membantu konselor memahami pengalaman anggota secara lebih mendalam (Murphy, 2008).

Wawancara singkat dapat digunakan untuk menggali informasi yang tidak tertangkap oleh angket atau observasi. Konselor dapat bertanya kepada anggota tentang bagian kelompok yang paling membantu, bagian yang kurang nyaman, dan perubahan yang mereka rasakan. Wawancara juga berguna ketika konselor perlu menentukan tindak lanjut untuk anggota tertentu. Dalam konteks sekolah, wawancara dapat dilakukan secara individual setelah kelompok selesai, terutama bagi siswa yang menunjukkan kebutuhan khusus. Wawancara harus dilakukan dengan menjaga kerahasiaan dan kenyamanan anggota. Teknik ini memperkaya evaluasi karena memberi suara langsung kepada pengalaman anggota (Remley & Herlihy, 2016).

Tabel 3. 3. Instrumen dan Teknik Evaluasi Konseling Kelompok

Teknik Evaluasi	Kelebihan	Catatan Penggunaan
Angket/skala	Mudah digunakan dan dapat dibandingkan	Harus sesuai usia dan tujuan kelompok
Observasi	Menangkap perilaku nyata anggota	Perlu indikator yang jelas dan catatan konkret

Teknik Evaluasi	Kelebihan	Catatan Penggunaan
Refleksi tertulis	Memberi ruang bagi anggota yang pendiam	Tidak boleh memaksa anggota membuka hal terlalu pribadi
Wawancara singkat	Menggali pengalaman secara lebih mendalam	Perlu menjaga kerahasiaan dan kenyamanan
Jurnal anggota	Memantau perubahan dari waktu ke waktu	Cocok untuk remaja dan mahasiswa
Umpan balik teman sebaya	Melihat dampak anggota terhadap orang lain	Harus diarahkan agar tidak menghakimi
Catatan konselor	Mendokumentasikan proses dan dinamika	Perlu objektif, ringkas, dan aman disimpan

E. Dokumentasi dan Pelaporan Konseling Kelompok

Dokumentasi merupakan bagian penting dari praktik konseling kelompok yang profesional. Konselor perlu mencatat tujuan kelompok, daftar kehadiran, topik pertemuan, proses umum, perkembangan anggota, isu penting, dan tindak lanjut yang diperlukan. Dokumentasi membantu konselor mengingat perkembangan kelompok dan mengambil keputusan yang tepat. Dalam konteks sekolah, dokumentasi juga diperlukan sebagai bagian dari administrasi layanan BK. Namun, dokumentasi harus dilakukan secara hati-hati agar tidak membuka informasi pribadi anggota secara berlebihan. Catatan kelompok perlu cukup jelas untuk kebutuhan profesional, tetapi tetap menjaga kerahasiaan anggota (Remley & Herlihy, 2016).

Pelaporan hasil konseling kelompok harus memperhatikan etika kerahasiaan. Laporan kepada sekolah, orang tua, atau lembaga sebaiknya berisi informasi umum tentang tujuan, jumlah pertemuan, tema layanan, dan capaian umum. Konselor tidak boleh menuliskan cerita pribadi anggota secara rinci dalam laporan umum. Jika diperlukan laporan individual, isi laporan harus disusun secara profesional, relevan, dan tidak merugikan anggota. Konselor juga perlu menjelaskan kepada anggota sejak awal bagaimana data kelompok akan digunakan. Transparansi ini membantu menjaga kepercayaan anggota terhadap proses kelompok (Corey et al., 2019).

Dokumentasi juga berguna untuk evaluasi program. Data kehadiran, refleksi anggota, hasil angket, dan catatan proses dapat dianalisis untuk melihat efektivitas layanan. Misalnya, guru BK dapat melihat apakah kelompok manajemen stres membantu siswa menurunkan kecemasan akademik atau meningkatkan strategi belajar. Data tersebut dapat digunakan untuk merancang program berikutnya. Dokumentasi yang baik juga membantu konselor jika ada pertanyaan dari pihak sekolah atau orang tua tentang layanan yang telah diberikan. Dengan demikian, dokumentasi bukan hanya kewajiban administrasi, tetapi alat untuk meningkatkan mutu layanan (Astramovich & Coker, 2007).

Penyimpanan dokumen harus memperhatikan keamanan. Catatan konseling kelompok berisi informasi sensitif yang tidak boleh diakses sembarang orang. Konselor perlu menyimpan dokumen dalam tempat aman, baik dalam bentuk fisik maupun digital. Jika menggunakan perangkat digital, konselor perlu memastikan perlindungan kata sandi dan akses terbatas. Dokumen yang sudah tidak diperlukan perlu dikelola sesuai aturan lembaga dan prinsip etik. Perlindungan dokumen menjadi bagian dari perlindungan martabat anggota kelompok (Wheeler & Bertram, 2012).

F. Supervisi dalam Konseling Kelompok

Supervisi merupakan proses profesional yang membantu konselor meningkatkan kualitas praktik konseling kelompok. Melalui supervisi, konselor dapat mendiskusikan perencanaan, dinamika kelompok, kesulitan kepemimpinan, dilema etik, dan respons pribadi terhadap anggota. Supervisi penting karena memimpin kelompok sering lebih kompleks daripada konseling individual. Konselor harus memperhatikan banyak anggota, pola interaksi, norma kelompok, konflik, dan tujuan layanan secara bersamaan. Tanpa supervisi, konselor dapat terjebak dalam pola memimpin yang kurang efektif atau kurang menyadari bias pribadinya. Supervisi membantu konselor bekerja lebih reflektif, aman, dan profesional (Bernard & Goodyear, 2019).

Supervisi juga membantu konselor memahami dinamika dirinya sebagai pemimpin kelompok. Konselor dapat merasa terlalu ingin menyelamatkan anggota

tertentu, kesal kepada anggota dominan, takut menghadapi konflik, atau terlalu cepat memberi nasihat. Respons pribadi ini wajar, tetapi perlu disadari agar tidak mengganggu proses kelompok. Dalam supervisi, konselor dapat mengeksplorasi reaksi tersebut dan mencari cara merespons yang lebih profesional. Supervisi membuat konselor tidak bekerja sendirian dalam menghadapi dinamika yang rumit. Dengan demikian, supervisi menjadi ruang pembelajaran dan perlindungan bagi konselor maupun anggota kelompok (Haynes et al., 2003).

Supervisi dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Supervisi individual memberi ruang lebih mendalam untuk membahas kasus dan perkembangan konselor. Supervisi kelompok memungkinkan konselor belajar dari pengalaman rekan lain yang memimpin kelompok berbeda. Dalam supervisi kelompok, konselor dapat mendengar berbagai strategi, kesalahan, dan pembelajaran praktis dari sesama praktisi. Proses ini memperluas perspektif dan membantu konselor merasa tidak sendirian. Supervisi yang baik harus menjaga kerahasiaan anggota dan tidak menjadikan cerita kelompok sebagai bahan pembicaraan yang tidak etis. Identitas anggota perlu disamarkan jika dibahas dalam supervisi (Remley & Herlihy, 2016).

Supervisi juga dapat membantu konselor mengembangkan kompetensi multikultural. Dalam kelompok yang beragam, konselor mungkin menghadapi perbedaan nilai, bahasa, agama, kelas sosial, atau identitas yang belum sepenuhnya dipahami. Supervisor dapat membantu konselor mengenali bias, menyesuaikan teknik, dan mengelola isu kuasa dalam kelompok. Supervisi multikultural menuntut konselor untuk terbuka terhadap koreksi dan pembelajaran. Konselor juga dapat mendiskusikan dilema ketika nilai pribadi, nilai lembaga, dan kebutuhan anggota tidak mudah dipertemukan. Dengan demikian, supervisi menjadi bagian penting dari praktik konseling kelompok yang sensitif budaya (Ratts et al., 2016).

Tabel 3. 4. Fokus Supervisi dalam Konseling Kelompok

Fokus Supervisi	Pertanyaan Reflektif	Manfaat
Perencanaan kelompok	Apakah tujuan, anggota, dan teknik sudah sesuai?	Meningkatkan kesiapan layanan

Fokus Supervisi	Pertanyaan Reflektif	Manfaat
Dinamika kelompok	Pola interaksi apa yang muncul?	Membantu konselor memahami proses kelompok
Peran konselor	Apakah konselor terlalu aktif atau terlalu pasif?	Menyeimbangkan kepemimpinan
Etika	Apakah ada risiko kerahasiaan atau keselamatan?	Melindungi anggota dan konselor
Respons pribadi konselor	Apa reaksi emosional konselor terhadap anggota?	Meningkatkan kesadaran diri
Multikultural	Apakah teknik sesuai dengan budaya anggota?	Mencegah bias dan meningkatkan keadilan layanan
Tindak lanjut	Siapa yang membutuhkan layanan lanjutan?	Menentukan rujukan atau penguatan

G. Pengembangan Kompetensi Konselor Kelompok

Konselor kelompok perlu mengembangkan kompetensi secara berkelanjutan. Kompetensi ini mencakup pengetahuan teori, keterampilan memimpin, kepekaan etik, kemampuan evaluasi, dan kesadaran diri. Konselor tidak cukup memahami satu pendekatan, karena kelompok sering menghadirkan kebutuhan yang kompleks. Konselor perlu mampu memilih pendekatan, menyesuaikan teknik, membaca dinamika, dan menjaga keamanan anggota. Kompetensi juga mencakup kemampuan mengelola konflik, membangun kohesi, mendorong partisipasi, dan melakukan penutupan kelompok dengan baik. Pengembangan kompetensi membuat konselor lebih siap menghadapi keragaman situasi kelompok (Corey, 2016).

Keterampilan dasar yang perlu dikembangkan meliputi mendengarkan aktif, refleksi, klarifikasi, rangkuman, pertanyaan terbuka, konfrontasi empatik, pemrosesan pengalaman, dan pemberian umpan balik. Dalam kelompok, keterampilan ini digunakan tidak hanya kepada satu individu, tetapi juga kepada proses antaranggota. Konselor perlu tahu kapan merespons individu dan kapan mengembalikan

pembicaraan kepada kelompok. Konselor juga perlu mampu menghentikan perilaku yang merusak tanpa mempermalukan anggota. Keterampilan ini hanya dapat berkembang melalui latihan, pengalaman, supervisi, dan refleksi. Karena itu, calon konselor perlu memperoleh pengalaman langsung dalam memimpin atau mengamati kelompok (Jacobs et al., 2016).

Kesadaran diri merupakan bagian penting dari kompetensi konselor kelompok. Konselor perlu mengenali gaya kepemimpinan, nilai pribadi, bias, kekuatan, dan area yang masih perlu dikembangkan. Konselor yang tidak nyaman dengan konflik mungkin terlalu cepat menenangkan kelompok sebelum masalah dibahas. Konselor yang terlalu menyukai struktur mungkin kesulitan memberi ruang bagi spontanitas anggota. Konselor yang terlalu ingin disukai dapat menghindari konfrontasi yang sebenarnya diperlukan. Kesadaran terhadap kecenderungan ini membantu konselor memimpin kelompok dengan lebih matang. Konselor yang mengenal dirinya lebih mampu menjaga proses kelompok agar tidak dikuasai oleh kebutuhan pribadinya (Yalom & Leszcz, 2005).

Pengembangan profesional juga memerlukan pembelajaran berbasis bukti. Konselor perlu membaca penelitian, mengikuti pelatihan, mempelajari panduan praktik, dan mengevaluasi efektivitas layanan yang diberikan. Praktik berbasis bukti tidak berarti mengabaikan seni konseling, tetapi menggabungkan bukti penelitian, keahlian profesional, dan kebutuhan anggota. Dalam konseling kelompok, bukti dapat membantu konselor memilih teknik yang sesuai untuk masalah tertentu. Namun, konselor tetap perlu menyesuaikan intervensi dengan konteks budaya, usia, dan kesiapan anggota. Pengembangan profesional yang baik memadukan ilmu, keterampilan, etika, dan kemanusiaan (Norcross & Wampold, 2019).

H. Praktik Berbasis Bukti dalam Konseling Kelompok

Praktik berbasis bukti dalam konseling kelompok berarti penggunaan pendekatan dan teknik yang didukung oleh penelitian, pengalaman profesional, serta kesesuaian dengan karakteristik anggota. Konselor tidak cukup menggunakan teknik karena teknik itu populer atau menarik. Konselor perlu mempertimbangkan apakah

teknik tersebut sesuai dengan tujuan kelompok dan kebutuhan anggota. Misalnya, CBT kelompok memiliki dukungan kuat untuk kecemasan dan depresi, sedangkan kelompok dukungan dapat bermanfaat bagi anggota yang menghadapi kehilangan atau krisis. Praktik berbasis bukti membantu konselor memilih intervensi dengan lebih bertanggung jawab. Namun, bukti penelitian harus dibaca bersama konteks nyata anggota, bukan diterapkan secara kaku (Burlingame et al., 2013).

Efektivitas konseling kelompok dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut meliputi kualitas kepemimpinan konselor, kecocokan anggota, kohesi kelompok, kejelasan tujuan, penggunaan teknik yang sesuai, dan keterlibatan anggota. Penelitian tentang kelompok menunjukkan bahwa hubungan terapeutik dan kohesi menjadi faktor penting dalam perubahan. Artinya, teknik yang baik tetap membutuhkan hubungan kelompok yang aman dan mendukung. Konselor perlu memperhatikan apakah anggota merasa menjadi bagian dari kelompok dan apakah mereka berani berpartisipasi. Tanpa kohesi, intervensi yang kuat pun dapat kehilangan dampaknya (Burlingame et al., 2011).

Praktik berbasis bukti juga menuntut konselor melakukan pemantauan hasil. Konselor dapat menggunakan alat ukur sederhana untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu. Pemantauan hasil tidak harus selalu rumit, tetapi perlu konsisten dan sesuai tujuan. Misalnya, kelompok manajemen stres dapat menggunakan skala stres singkat pada awal, tengah, akhir, dan tindak lanjut. Kelompok komunikasi asertif dapat menggunakan penilaian diri dan observasi perilaku. Data ini membantu konselor mengetahui apakah intervensi perlu dilanjutkan, diubah, atau diperkuat. Dengan pemantauan hasil, layanan kelompok menjadi lebih adaptif dan bertanggung jawab (Lambert, 2013).

Namun, praktik berbasis bukti tidak boleh mengabaikan suara anggota. Data kuantitatif penting, tetapi pengalaman subjektif anggota juga perlu didengar. Anggota dapat mengalami perubahan yang tidak selalu tertangkap oleh angka, seperti merasa lebih diterima, lebih berani jujur, atau lebih mampu memahami orang lain. Konselor perlu menggabungkan data angka, refleksi anggota, observasi, dan pertimbangan profesional. Pendekatan ini membuat evaluasi lebih utuh. Praktik berbasis bukti yang

manusiawi tidak hanya bertanya “apakah skor berubah,” tetapi juga “apa makna perubahan itu bagi kehidupan anggota” (Norcross & Wampold, 2019).

Tabel 3. 5. Unsur Praktik Berbasis Bukti dalam Konseling Kelompok

Unsur	Makna	Contoh Penerapan
Bukti penelitian	Memilih intervensi yang didukung kajian ilmiah	Menggunakan CBT kelompok untuk kecemasan akademik
Keahlian konselor	Menggunakan pertimbangan profesional	Menyesuaikan teknik dengan dinamika kelompok
Karakteristik anggota	Memperhatikan usia, budaya, masalah, dan kesiapan	Menggunakan media kreatif untuk anak-anak
Pemantauan hasil	Menilai perubahan secara berkala	Skala singkat sebelum dan sesudah kelompok
Umpan balik anggota	Mendengar pengalaman langsung anggota	Refleksi akhir atau angket kepuasan
Penyesuaian layanan	Mengubah strategi jika kurang efektif	Mengganti ceramah dengan role play atau diskusi aktif

I. Inovasi dan Teknologi dalam Konseling Kelompok

Perkembangan teknologi membuka peluang baru dalam konseling kelompok. Kelompok dapat dilakukan secara daring, hibrida, atau menggunakan media digital pendukung seperti formulir refleksi, video edukasi, aplikasi pemantauan emosi, dan ruang diskusi terbatas. Teknologi dapat membantu menjangkau anggota yang sulit hadir secara langsung karena jarak, waktu, atau kondisi tertentu. Dalam konteks pendidikan, guru BK dapat menggunakan media digital untuk pretest, posttest, tugas refleksi, atau materi psikoedukatif. Namun, penggunaan teknologi harus tetap memperhatikan etika, kerahasiaan, akses, dan kesiapan anggota. Teknologi sebaiknya menjadi alat bantu, bukan pengganti hubungan manusiawi dalam konseling kelompok (Wheeler & Bertram, 2012).

Konseling kelompok daring memiliki peluang dan tantangan. Peluangnya adalah fleksibilitas tempat, kemudahan akses, dan kemungkinan menjangkau anggota

yang berada di lokasi berbeda. Tantangannya meliputi kerahasiaan ruang, stabilitas jaringan, ekspresi nonverbal yang terbatas, distraksi, dan kesulitan membangun kedekatan. Konselor perlu memastikan bahwa anggota mengikuti kelompok dari tempat yang privat dan aman. Aturan mengenai perekaman, tangkapan layar, dan penyebaran isi kelompok harus dijelaskan sejak awal. Konselor juga perlu menyesuaikan aktivitas agar tetap interaktif meskipun dilakukan melalui layar. Kelompok daring membutuhkan keterampilan fasilitasi yang berbeda dari kelompok tatap muka (Mallen et al., 2005).

Teknologi juga dapat digunakan untuk memperkuat evaluasi. Konselor dapat menggunakan formulir digital untuk mengumpulkan refleksi, skala singkat, atau umpan balik setelah sesi. Data digital memudahkan pengolahan dan pemantauan perkembangan anggota. Namun, konselor perlu memastikan bahwa data disimpan secara aman dan tidak dapat diakses oleh pihak yang tidak berkepentingan. Dalam konteks sekolah, penggunaan platform digital harus menyesuaikan kebijakan lembaga dan persetujuan yang berlaku. Etika perlindungan data menjadi semakin penting ketika informasi konseling berpindah ke ruang digital (Wheeler & Bertram, 2012).

Inovasi dalam konseling kelompok tidak hanya berarti penggunaan teknologi, tetapi juga pengembangan metode yang lebih kreatif dan relevan. Konselor dapat menggabungkan seni, permainan, simulasi, narasi, media visual, video pendek, dan proyek kolaboratif sesuai tujuan kelompok. Inovasi perlu tetap berpijak pada teori, etika, dan kebutuhan anggota. Kegiatan yang menarik belum tentu terapeutik jika tidak diproses dengan baik. Konselor perlu memastikan bahwa setiap inovasi memiliki tujuan yang jelas dan dievaluasi manfaatnya. Dengan cara ini, inovasi dapat membuat konseling kelompok lebih hidup tanpa kehilangan kedalaman profesionalnya (Gladding, 2016).

J. Strategi Pengembangan Program Konseling Kelompok Berkelanjutan

Pengembangan program konseling kelompok berkelanjutan memerlukan perencanaan yang matang. Konselor perlu melakukan analisis kebutuhan sebelum merancang kelompok. Analisis kebutuhan dapat dilakukan melalui angket,

wawancara, observasi, data kasus, masukan guru, atau refleksi siswa. Hasil analisis kebutuhan membantu konselor menentukan topik kelompok yang paling relevan. Program yang disusun berdasarkan kebutuhan nyata lebih mungkin diterima dan memberi dampak. Tanpa analisis kebutuhan, kelompok dapat berjalan tetapi tidak menyentuh persoalan utama anggota (Astramovich & Coker, 2007).

Strategi berikutnya adalah menyusun kurikulum atau panduan kelompok. Panduan ini dapat berisi tujuan umum, tujuan setiap sesi, materi, teknik, media, waktu, tugas, dan evaluasi. Panduan membantu konselor menjalankan kelompok secara konsisten, terutama jika program dilakukan berulang pada kelompok berbeda. Namun, panduan tidak boleh menjadi naskah kaku yang mengabaikan dinamika anggota. Konselor tetap perlu menyesuaikan proses dengan kebutuhan yang muncul dalam kelompok. Panduan yang baik memberi arah, tetapi tetap memberi ruang fleksibilitas (DeLucia-Waack, 2006).

Pengembangan program juga membutuhkan kolaborasi. Di sekolah, guru BK perlu bekerja sama dengan kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak lain sesuai kebutuhan. Kolaborasi membantu program memperoleh dukungan waktu, tempat, dan kebijakan. Namun, kolaborasi harus tetap menjaga kerahasiaan anggota. Konselor perlu menjelaskan manfaat program secara umum tanpa membuka cerita pribadi siswa. Dengan kolaborasi yang baik, konseling kelompok dapat menjadi bagian dari budaya sekolah yang mendukung perkembangan siswa (Sink, 2016).

Keberlanjutan program juga memerlukan evaluasi dan perbaikan berkala. Setiap periode pelaksanaan kelompok perlu ditinjau untuk melihat apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki. Konselor dapat membandingkan hasil evaluasi antarangkatan atau antarkelompok untuk melihat pola kebutuhan yang berulang. Data tersebut dapat digunakan untuk menyusun program tahunan layanan BK. Program konseling kelompok yang berkelanjutan tidak hanya bergantung pada semangat konselor, tetapi juga pada sistem dokumentasi, evaluasi, kolaborasi, dan dukungan lembaga. Dengan strategi ini, konseling kelompok dapat berkembang menjadi layanan yang stabil, terukur, dan berdampak bagi anggota (Gladding, 2016).

Tabel 3. 6. Strategi Pengembangan Program Konseling Kelompok Berkelanjutan

Strategi	Tujuan	Contoh Penerapan
Analisis kebutuhan	Menentukan topik yang relevan	Angket kebutuhan siswa tentang stres akademik
Penyusunan panduan	Menjaga arah dan konsistensi layanan	Modul 6 sesi kelompok komunikasi asertif
Kolaborasi	Mendukung pelaksanaan program	Koordinasi jadwal dengan wali kelas
Evaluasi berkala	Memperbaiki mutu program	Membandingkan hasil pretest-posttest
Dokumentasi	Menyimpan data layanan secara profesional	Catatan proses, daftar hadir, dan laporan umum
Tindak lanjut	Menjaga keberlanjutan perubahan	Kelompok lanjutan atau konseling individual
Pengembangan kompetensi	Meningkatkan kualitas konselor	Supervisi, pelatihan, dan refleksi praktik

Ringkasan

Evaluasi, supervisi, dan pengembangan profesional merupakan bagian penting dalam konseling kelompok yang bertanggung jawab. Evaluasi membantu konselor mengetahui ketercapaian tujuan, kualitas proses, pengalaman anggota, keberlanjutan perubahan, dan kebutuhan tindak lanjut. Jenis evaluasi yang dapat digunakan meliputi evaluasi proses, hasil, kepuasan, tindak lanjut, dan program. Instrumen evaluasi dapat berupa angket, skala, observasi, refleksi tertulis, wawancara, jurnal, umpan balik teman sebaya, dan catatan konselor. Dokumentasi dan pelaporan perlu dilakukan secara profesional dengan tetap menjaga kerahasiaan serta martabat anggota. Supervisi membantu konselor memahami dinamika kelompok, dilema etik, respons pribadi, dan kebutuhan pengembangan kompetensi. Praktik berbasis bukti menuntut konselor memadukan hasil penelitian, keahlian profesional, karakteristik anggota, dan

umpan balik layanan. Inovasi teknologi dapat memperluas akses dan memperkuat evaluasi, tetapi harus tetap berpijak pada etika, keamanan data, dan hubungan manusiawi. Program konseling kelompok yang berkelanjutan membutuhkan analisis kebutuhan, panduan layanan, kolaborasi, evaluasi berkala, dokumentasi, tindak lanjut, dan pengembangan kompetensi konselor.

Daftar Pustaka

- Astramovich, R. L., & Coker, J. K. (2007). Program evaluation: The accountability bridge model for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 85(2), 162–172. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00460.x>
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of clinical supervision* (6th ed.). Pearson.
- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Alonso, J. (2011). Cohesion in group therapy. *Psychotherapy*, 48(1), 34–42. <https://doi.org/10.1037/a0022063>
- Burlingame, G. M., Strauss, B., & Joyce, A. (2013). Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 640–689). Wiley.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G., Corey, M. S., Corey, C., & Callanan, P. (2019). *Issues and ethics in the helping professions* (10th ed.). Cengage Learning.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A counseling specialty* (7th ed.). Pearson.
- Haynes, R., Corey, G., & Moulton, P. (2003). *Clinical supervision in the helping professions: A practical guide*. Brooks/Cole.
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: Strategies and skills* (8th ed.). Cengage Learning.
- Lambert, M. J. (2013). Outcome in psychotherapy: The past and important advances. *Psychotherapy*, 50(1), 42–51. <https://doi.org/10.1037/a0030682>

- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819–871. <https://doi.org/10.1177/0011000005278624>
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd ed.). American Counseling Association.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). Relationships and responsiveness in the psychological treatment of trauma: The tragedy of the APA Clinical Practice Guideline. *Psychotherapy*, 56(3), 391–399. <https://doi.org/10.1037/pst0000228>
- Ratts, M. J., Singh, A. A., Nassar-McMillan, S., Butler, S. K., & McCullough, J. R. (2016). Multicultural and social justice counseling competencies: Guidelines for the counseling profession. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(1), 28–48. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12035>
- Remley, T. P., Jr., & Herlihy, B. (2016). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (5th ed.). Pearson.
- Sink, C. A. (2016). *School-based group counseling*. Cengage Learning.
- Wheeler, A. M., & Bertram, B. (2012). *The counselor and the law: A guide to legal and ethical practice* (6th ed.). American Counseling Association.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

BAGIAN 4

PENDEKATAN KOGNITIF-PERILAKU DALAM KONSELING KELOMPOK



Gambar 4. Pendekatan kognitif-perilaku dalam konseling kelompok

A. Hakikat Pendekatan Kognitif-Perilaku dalam Konseling Kelompok

Pendekatan kognitif-perilaku atau *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, perilaku, dan situasi kehidupan. Dalam konseling kelompok, pendekatan ini membantu anggota memahami bahwa cara mereka menafsirkan peristiwa sering memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Seseorang dapat menghadapi situasi yang sama dengan orang lain, tetapi merespons secara berbeda karena memiliki pikiran, keyakinan, dan kebiasaan perilaku yang berbeda. Kelompok menjadi ruang belajar yang membantu anggota mengenali pola pikir yang tidak membantu, melatih keterampilan baru, dan menguji cara bertindak yang lebih adaptif. Pendekatan ini bersifat aktif, terarah, kolaboratif, berfokus pada masa kini, psikoedukatif, dan berbasis bukti dalam membantu anggota mencapai perubahan yang terukur. Dalam dokumen utama,

pendekatan kognitif-perilaku dijelaskan sebagai pendekatan kelompok yang terstruktur, efisien, berbasis validasi empiris, dan dapat digunakan untuk beragam masalah serta populasi anggota (Corey, 2016).

Pendekatan kognitif-perilaku berangkat dari pandangan bahwa banyak masalah psikologis dipelajari dan dapat diubah melalui pembelajaran baru. Anggota kelompok tidak hanya diajak memahami masalah, tetapi juga berlatih mengubah pola pikir dan perilaku yang mempertahankan masalah tersebut. Misalnya, anggota yang sering berpikir "saya pasti gagal" dapat belajar memeriksa bukti, menyusun pikiran alternatif, dan mencoba tindakan yang lebih berani. Anggota yang menghindari situasi sosial dapat belajar menghadapi situasi tersebut secara bertahap dengan dukungan kelompok. Perubahan dalam CBT tidak hanya dibicarakan di dalam sesi, tetapi juga dilatih melalui tugas rumah dan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan ini sangat cocok untuk kelompok yang membutuhkan struktur, tujuan jelas, latihan keterampilan, dan evaluasi perubahan (Beck, 2011).

CBT dalam kelompok juga memiliki karakter edukatif yang kuat. Konselor berperan membantu anggota memahami konsep dasar, seperti pikiran otomatis, keyakinan inti, hubungan pikiran-perasaan-perilaku, perilaku menghindar, penguatan, dan latihan keterampilan. Namun, proses kelompok tidak boleh berubah menjadi ceramah satu arah. Konselor tetap perlu membangun hubungan yang hangat, mendorong partisipasi, dan memanfaatkan pengalaman anggota sebagai bahan belajar. Anggota kelompok dapat saling memberi contoh, memberi dukungan, membandingkan strategi, dan belajar dari keberhasilan serta kesulitan anggota lain. Oleh karena itu, CBT kelompok merupakan perpaduan antara pembelajaran terstruktur, pengalaman interpersonal, dan latihan perubahan perilaku yang nyata (Bieling et al., 2006).

B. Sejarah dan Dasar Pemikiran Pendekatan Kognitif-Perilaku

Pendekatan kognitif-perilaku berkembang dari dua tradisi besar, yaitu terapi perilaku dan terapi kognitif. Terapi perilaku berakar pada teori belajar yang menekankan bahwa perilaku dapat dibentuk, dipertahankan, atau diubah melalui

pengalaman, penguatan, hukuman, peniruan, dan latihan. Terapi kognitif kemudian menambahkan bahwa pikiran dan keyakinan seseorang berperan penting dalam memengaruhi emosi dan perilaku. Kedua tradisi ini akhirnya berkembang menjadi CBT yang memandang perubahan psikologis perlu menyentuh pikiran sekaligus tindakan. Dalam kelompok, perpaduan ini terlihat melalui kegiatan seperti identifikasi pikiran otomatis, latihan perilaku, pemecahan masalah, relaksasi, pemantauan diri, dan tugas rumah. Perkembangan CBT menunjukkan bahwa perubahan yang kuat biasanya terjadi ketika anggota memahami pola pikirnya dan sekaligus berlatih bertindak secara berbeda (Dobson & Dobson, 2009).

Aaron T. Beck merupakan tokoh penting dalam terapi kognitif. Beck menemukan bahwa klien yang mengalami depresi sering memiliki pikiran otomatis negatif tentang diri, dunia, dan masa depan. Pikiran tersebut dapat muncul cepat dan terasa benar, meskipun belum tentu sesuai dengan kenyataan. Terapi kognitif membantu klien mengenali pikiran otomatis, mengevaluasi bukti, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Dalam konseling kelompok, konsep ini dapat digunakan untuk membantu anggota menyadari pola tafsir yang membuat mereka cemas, sedih, marah, rendah diri, atau menghindar. Pendekatan Beck menjadi dasar penting bagi penggunaan restrukturisasi kognitif dalam CBT modern (Beck, 1976).

Albert Bandura juga memberi pengaruh besar melalui teori belajar sosial dan konsep efikasi diri. Bandura menekankan bahwa manusia belajar bukan hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap orang lain. Dalam kelompok, prinsip ini sangat penting karena anggota dapat belajar dari model perilaku yang ditampilkan oleh anggota lain. Ketika seorang anggota berhasil menyampaikan pendapat secara asertif, anggota lain dapat melihat bahwa perilaku tersebut mungkin dilakukan. Efikasi diri juga dapat meningkat ketika anggota memperoleh pengalaman berhasil, dukungan sosial, dan umpan balik yang menguatkan. Oleh sebab itu, CBT kelompok tidak hanya mengubah pikiran, tetapi juga membangun keyakinan bahwa anggota mampu melakukan perubahan (Bandura, 1977, 1997).

Donald Meichenbaum turut memperkaya CBT melalui pendekatan *self-instructional training* dan *stress inoculation training*. Pendekatan ini membantu

individu menyadari dialog internal yang memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan. Anggota kelompok dapat belajar mengubah instruksi diri seperti “saya tidak bisa” menjadi “saya dapat mencoba langkah kecil terlebih dahulu.” Pelatihan inokulasi stres membantu anggota mempersiapkan diri menghadapi situasi sulit dengan strategi kognitif dan perilaku yang lebih terencana. Dalam kelompok, strategi ini dapat dilatih melalui simulasi, permainan peran, dan tugas bertahap. Kontribusi Meichenbaum menunjukkan bahwa perubahan perilaku sering membutuhkan bahasa internal yang lebih membantu dan latihan menghadapi situasi nyata (Meichenbaum, 1977, 2007).

C. Asumsi Dasar: Hubungan Pikiran, Emosi, Perilaku, dan Situasi

Asumsi utama CBT adalah bahwa pikiran, emosi, perilaku, dan situasi saling memengaruhi. Seseorang tidak hanya merespons peristiwa, tetapi juga merespons makna yang ia berikan terhadap peristiwa itu. Misalnya, siswa yang mendapat nilai rendah dapat berpikir “saya bodoh” lalu merasa putus asa dan berhenti belajar. Siswa lain dapat berpikir “saya perlu memperbaiki cara belajar” lalu merasa tertantang dan mencoba strategi baru. Peristiwa yang sama dapat menghasilkan emosi dan perilaku yang berbeda karena tafsirnya berbeda. Dalam CBT kelompok, anggota belajar melihat hubungan ini agar mereka tidak langsung dikuasai oleh pikiran pertama yang muncul (Beck, 2011).

Pikiran otomatis merupakan konsep penting dalam CBT. Pikiran otomatis adalah pikiran cepat yang muncul dalam situasi tertentu dan sering diterima sebagai kebenaran tanpa diperiksa. Pikiran seperti “mereka pasti menilai saya,” “saya tidak akan mampu,” atau “semua orang lebih baik dari saya” dapat memicu kecemasan dan perilaku menghindar. Dalam kelompok, anggota dapat belajar mengenali pikiran otomatis melalui catatan situasi, emosi, dan respons perilaku. Mereka juga dapat mendengar bahwa anggota lain memiliki pikiran otomatis yang serupa. Pengalaman ini membantu anggota merasa tidak sendiri dan lebih siap memeriksa kembali kebenaran pikiran tersebut (Beck, 2021).

Keyakinan inti merupakan lapisan yang lebih dalam daripada pikiran otomatis. Keyakinan inti adalah pandangan dasar seseorang tentang dirinya, orang lain, dan

dunia. Contoh keyakinan inti adalah “saya tidak layak dicintai,” “orang lain berbahaya,” atau “dunia tidak aman.” Keyakinan inti biasanya terbentuk melalui pengalaman hidup yang berulang dan dapat memengaruhi banyak situasi. Dalam kelompok, keyakinan inti dapat tampak melalui cara anggota menerima kritik, meminta bantuan, menanggapi dukungan, atau menafsirkan diamnya anggota lain. Konselor membantu anggota mengenali keyakinan tersebut dan mengujinya melalui pengalaman baru yang lebih realistis (Beck, 2011).

Perilaku juga memiliki peran penting dalam mempertahankan atau mengubah masalah. Anggota yang cemas dapat menghindari situasi yang menakutkan sehingga kecemasannya berkurang sementara, tetapi dalam jangka panjang rasa takutnya semakin kuat. Anggota yang depresi dapat menarik diri dari aktivitas menyenangkan sehingga suasana hati semakin menurun. Anggota yang marah dapat menyerang orang lain sehingga relasinya memburuk dan keyakinan negatifnya semakin kuat. CBT membantu anggota memahami lingkaran pikiran, emosi, dan perilaku yang mempertahankan masalah. Setelah lingkaran itu terlihat, anggota dapat memilih titik perubahan yang paling mungkin dilakukan (Dobson & Dobson, 2009).

Tabel 4. 1. Hubungan Pikiran, Emosi, Perilaku, dan Situasi dalam CBT

Unsur	Makna	Contoh dalam Kelompok
Situasi	Peristiwa yang dialami anggota	Anggota diminta berbicara di depan kelompok
Pikiran otomatis	Tafsir cepat terhadap situasi	“Saya pasti akan ditertawakan.”
Emosi	Perasaan yang muncul akibat tafsir	Cemas, takut, malu
Respons tubuh	Reaksi fisik yang menyertai emosi	Jantung berdebar, tangan berkeringat
Perilaku	Tindakan yang dilakukan anggota	Menghindar atau menolak berbicara

Unsur	Makna	Contoh dalam Kelompok
Pikiran alternatif	Tafsir yang lebih seimbang	"Saya mungkin gugup, tetapi saya bisa mencoba perlahan."
Perilaku baru	Tindakan yang lebih adaptif	Berbicara singkat dengan dukungan kelompok

D. Tujuan Pendekatan Kognitif-Perilaku dalam Konseling Kelompok

Tujuan utama CBT kelompok adalah membantu anggota memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pemahaman ini penting karena anggota sering mengalami emosi kuat tanpa menyadari pikiran yang memicunya. Ketika anggota mampu mengidentifikasi pikiran otomatis, mereka dapat mulai memeriksa apakah pikiran itu akurat, berlebihan, atau tidak membantu. Konselor membantu anggota menyusun cara berpikir yang lebih realistis, seimbang, dan sesuai dengan bukti. Tujuan ini tidak berarti anggota harus selalu berpikir positif, tetapi belajar berpikir lebih jernih. CBT menekankan pikiran yang realistis, bukan pikiran yang dipaksakan agar tampak optimis (Beck, 2011).

Tujuan kedua adalah membantu anggota mengubah perilaku yang mempertahankan masalah. Banyak masalah psikologis bertahan karena anggota terus melakukan perilaku yang memberi kelegaan sementara tetapi merugikan dalam jangka panjang. Menghindari presentasi dapat menurunkan kecemasan hari itu, tetapi membuat siswa semakin takut berbicara di depan kelas. Menunda tugas dapat mengurangi tekanan sementara, tetapi membuat stres semakin besar mendekati tenggat. Menarik diri dari teman dapat menghindari rasa canggung, tetapi memperkuat kesepian. CBT kelompok membantu anggota memilih perilaku baru yang lebih sehat melalui latihan bertahap, pemantauan diri, dan dukungan kelompok (Antony, 2014).

Tujuan ketiga adalah membangun keterampilan koping. Anggota kelompok dapat belajar keterampilan seperti relaksasi, pemecahan masalah, komunikasi asertif, pengelolaan marah, aktivasi perilaku, pengaturan waktu, dan pengendalian diri. Keterampilan ini tidak hanya dijelaskan, tetapi juga dilatih dalam sesi dan diterapkan

melalui tugas rumah. Konselor membantu anggota membagi perubahan besar menjadi langkah kecil yang dapat dilakukan. Anggota lain dapat memberi dukungan dan berbagi strategi yang berhasil. Dengan cara ini, kelompok menjadi tempat belajar keterampilan hidup yang praktis dan dapat digunakan di luar sesi (Cormier et al., 2013).

Tujuan keempat adalah meningkatkan efikasi diri anggota. Banyak anggota mengetahui apa yang perlu dilakukan, tetapi tidak yakin bahwa mereka mampu melakukannya. CBT kelompok membantu anggota memperoleh pengalaman berhasil melalui tugas kecil, latihan dalam kelompok, dan umpan balik positif. Pengalaman keberhasilan kecil dapat memperkuat keyakinan bahwa perubahan mungkin dilakukan. Ketika anggota melihat orang lain berhasil menghadapi masalah serupa, mereka juga terdorong untuk mencoba. Efikasi diri menjadi bagian penting dari perubahan karena seseorang lebih mungkin bertindak ketika ia percaya bahwa tindakannya dapat menghasilkan dampak (Bandura, 1997).

Tabel 4. 2. Tujuan CBT dalam Konseling Kelompok

Tujuan	Makna	Contoh Penerapan
Memahami hubungan pikiran-emosi-perilaku	Anggota mengenali pola yang mempertahankan masalah	Membuat catatan situasi, pikiran, emosi, dan perilaku
Mengubah pikiran tidak membantu	Anggota menyusun pikiran yang lebih realistis	Melakukan restrukturisasi kognitif
Mengubah perilaku bermasalah	Anggota mencoba respons baru	Latihan paparan bertahap atau aktivasi perilaku
Membangun keterampilan koping	Anggota memiliki strategi menghadapi masalah	Relaksasi, pemecahan masalah, asertivitas
Meningkatkan efikasi diri	Anggota percaya bahwa perubahan mungkin dilakukan	Tugas kecil dan umpan balik keberhasilan

Mencegah kekambuhan	Anggota menyiapkan strategi menghadapi hambatan	Menyusun rencana tindak lanjut dan peringatan dini
---------------------	---	--

E. Struktur dan Tahapan Proses Kelompok CBT

Kelompok CBT biasanya memiliki struktur yang lebih jelas dibandingkan beberapa pendekatan konseling kelompok lain. Struktur ini membantu anggota memahami arah kegiatan, tujuan sesi, dan tugas yang perlu dilakukan. Sesi kelompok dapat dimulai dengan pemeriksaan kondisi anggota, peninjauan tugas rumah, penentuan agenda, pembahasan materi inti, latihan keterampilan, rangkuman, dan penugasan untuk pertemuan berikutnya. Struktur seperti ini memberi rasa aman karena anggota mengetahui apa yang akan terjadi. Struktur juga membantu kelompok tetap fokus, terutama ketika waktu terbatas. Pendekatan CBT kelompok banyak digunakan dalam format jangka pendek karena memiliki agenda yang jelas dan dapat dievaluasi (Bieling et al., 2006).

Tahap awal kelompok CBT berfokus pada pembentukan hubungan, penjelasan model CBT, penyusunan norma, dan penetapan tujuan. Konselor perlu menjelaskan bahwa anggota akan belajar memahami pikiran, emosi, dan perilaku melalui latihan yang aktif. Anggota juga perlu memahami bahwa tugas rumah bukan hukuman, tetapi bagian dari proses latihan di luar sesi. Pada tahap ini, konselor membangun kolaborasi agar anggota tidak merasa sedang diperintah. Setiap anggota dapat merumuskan masalah utama dan perubahan yang ingin dicapai. Tahap awal yang jelas membantu anggota siap mengikuti proses yang aktif dan terstruktur (White & Freeman, 2000).

Tahap tengah kelompok CBT berfokus pada identifikasi pola masalah dan latihan keterampilan. Anggota belajar mencatat pikiran otomatis, mengenali distorsi kognitif, melakukan restrukturisasi kognitif, dan mencoba perilaku baru. Konselor dapat menggunakan contoh nyata dari anggota agar konsep CBT tidak terasa abstrak. Kelompok juga dapat melakukan permainan peran, simulasi, latihan relaksasi, atau pemecahan masalah. Anggota saling memberi dukungan ketika menjalankan tugas di luar sesi. Pada tahap ini, perubahan mulai terlihat melalui peningkatan kesadaran,

keberanian mencoba, dan kemampuan anggota menggunakan keterampilan yang dipelajari (Beck, 2011).

Tahap akhir kelompok CBT berfokus pada konsolidasi keterampilan dan pencegahan kekambuhan. Anggota diajak meninjau kembali perubahan yang telah dicapai, keterampilan yang paling membantu, dan hambatan yang masih mungkin muncul. Konselor membantu anggota menyusun rencana tindak lanjut yang realistis. Anggota dapat membuat daftar tanda peringatan dini ketika pola lama mulai muncul. Mereka juga dapat menyusun strategi dukungan, jadwal latihan, dan cara mengevaluasi diri setelah kelompok selesai. Tahap akhir penting agar perubahan tidak berhenti ketika sesi kelompok berakhir (Beck, 2021).

Tabel 4. 3. Struktur Umum Sesi Kelompok CBT

Komponen Sesi	Tujuan	Contoh Kegiatan
Pemeriksaan kondisi	Mengetahui keadaan anggota saat ini	Skala suasana hati atau berbagi singkat
Tinjauan tugas rumah	Mengevaluasi latihan di luar sesi	Membahas catatan pikiran atau latihan perilaku
Penentuan agenda	Menjaga fokus sesi	Menyepakati topik utama pertemuan
Materi inti	Memberi pemahaman dan keterampilan	Psikoedukasi pikiran otomatis atau distorsi kognitif
Latihan	Menguji keterampilan dalam sesi	Role play, relaksasi, pemecahan masalah
Rangkuman	Menguatkan pembelajaran	Anggota menyebutkan hal penting yang dipelajari
Tugas rumah	Membawa pembelajaran ke kehidupan nyata	Mengisi thought record atau mencoba perilaku baru

F. Asesmen, Formulasi Masalah, dan Penetapan Tujuan

Asesmen dalam CBT kelompok dilakukan untuk memahami masalah anggota secara konkret dan fungsional. Konselor perlu mengetahui situasi pemicu, pikiran

otomatis, emosi, respons tubuh, perilaku, dan konsekuensi yang mempertahankan masalah. Asesmen tidak hanya dilakukan pada awal kelompok, tetapi berlangsung sepanjang proses. Anggota dapat menggunakan lembar pemantauan diri untuk mencatat pola yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Catatan ini membantu anggota melihat hubungan antara situasi dan responsnya secara lebih jelas. Asesmen yang baik membuat intervensi lebih tepat karena konselor dan anggota memahami lingkaran masalah yang perlu diubah (Persons, 2008).

Formulasi masalah merupakan cara untuk menyusun pemahaman tentang bagaimana masalah terbentuk dan bertahan. Dalam CBT, formulasi tidak hanya menjelaskan gejala, tetapi juga faktor yang memicu dan mempertahankan masalah. Misalnya, anggota yang mengalami kecemasan sosial dapat memiliki keyakinan inti "saya memalukan," pikiran otomatis "mereka akan menertawakan saya," emosi cemas, perilaku menghindar, dan konsekuensi berupa rasa lega sementara. Lingkaran ini membuat masalah tetap bertahan karena anggota tidak memperoleh pengalaman baru yang membuktikan bahwa ia dapat berbicara dengan aman. Dalam kelompok, formulasi dapat dibuat secara sederhana agar anggota memahami pola dirinya tanpa merasa diberi label. Formulasi yang kolaboratif membantu anggota merasa dilibatkan dalam proses perubahan (Beck, 2011).

Penetapan tujuan menjadi bagian penting dalam CBT kelompok. Tujuan perlu dirumuskan secara jelas, realistis, spesifik, dan dapat diamati. Tujuan seperti "saya ingin lebih baik" masih terlalu umum dan perlu dibuat lebih konkret. Tujuan yang lebih operasional dapat berbunyi "saya ingin berani menyampaikan pendapat minimal satu kali dalam diskusi kelompok." Tujuan yang jelas memudahkan anggota melihat kemajuan dan menilai efektivitas strategi yang digunakan. Konselor membantu anggota menyusun tujuan yang menantang, tetapi tetap mungkin dicapai (Cormier et al., 2013).

Tujuan individu dalam kelompok perlu dihubungkan dengan tujuan kelompok. Setiap anggota dapat memiliki masalah berbeda, tetapi kelompok tetap membutuhkan tema bersama agar proses berjalan fokus. Misalnya, kelompok keterampilan sosial dapat mencakup anggota yang takut berbicara, sulit menolak, mudah marah, atau

kurang percaya diri. Perbedaan tujuan individu dapat dipadukan melalui tema besar komunikasi efektif. Konselor perlu menjaga agar semua anggota memperoleh ruang untuk bekerja pada tujuannya. Keselarasan antara tujuan individu dan tujuan kelompok akan memperkuat keterlibatan anggota dalam proses (Bieling et al., 2006).

Tabel 4. 4. Contoh Formulasi CBT dalam Konseling Kelompok

Komponen	Contoh pada Kecemasan Berbicara
Situasi	Diminta menyampaikan pendapat dalam kelompok
Pikiran otomatis	"Saya pasti salah dan ditertawakan."
Emosi	Cemas, malu, takut
Respons tubuh	Jantung berdebar, suara bergetar
Perilaku	Diam, menunduk, menghindar
Konsekuensi jangka pendek	Merasa lega karena tidak harus berbicara
Konsekuensi jangka panjang	Semakin takut berbicara dan merasa tidak percaya diri
Tujuan perubahan	Berbicara singkat satu kali dalam diskusi kelompok
Strategi	Restrukturisasi pikiran, latihan napas, role play, paparan bertahap

G. Teknik Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik utama dalam CBT. Teknik ini membantu anggota mengenali pikiran otomatis yang tidak membantu, memeriksa bukti, dan menyusun pikiran alternatif yang lebih realistis. Anggota tidak diajak menolak pikiran negatif secara paksa, tetapi memeriksa apakah pikiran tersebut akurat, lengkap, dan bermanfaat. Dalam kelompok, anggota dapat belajar dari contoh pikiran otomatis yang dibagikan anggota lain. Mereka dapat melihat bahwa banyak pikiran yang terasa sangat meyakinkan ternyata masih dapat diuji. Proses ini membantu anggota membangun jarak yang sehat dari pikirannya sendiri (Beck, 2011).

Distorsi kognitif merupakan pola berpikir yang cenderung tidak seimbang. Contohnya adalah berpikir semua atau tidak sama sekali, membaca pikiran, meramalkan masa depan, membesar-besarkan masalah, mengecilkan keberhasilan, dan memberi label negatif pada diri sendiri. Anggota kelompok dapat belajar mengenali distorsi ini melalui contoh kehidupan sehari-hari. Misalnya, anggota yang gagal satu kali dapat menyimpulkan "saya selalu gagal." Konselor membantu anggota melihat bahwa kata "selalu" sering menunjukkan generalisasi berlebihan. Dengan memahami distorsi kognitif, anggota dapat menyusun tafsir yang lebih adil terhadap dirinya dan situasi (Burns, 1980).

Catatan pikiran atau *thought record* merupakan alat praktis untuk melatih restrukturisasi kognitif. Anggota mencatat situasi, emosi, pikiran otomatis, bukti yang mendukung, bukti yang tidak mendukung, pikiran alternatif, dan perubahan emosi setelah pikiran diuji. Dalam kelompok, konselor dapat memandu satu contoh catatan pikiran bersama-sama. Anggota lain dapat memberi pertanyaan yang membantu, bukan menghakimi. Latihan ini membuat proses berpikir menjadi lebih terlihat dan dapat diperbaiki. Catatan pikiran membantu anggota membawa keterampilan CBT ke kehidupan sehari-hari (Beck, 2021).

Pertanyaan Sokratik juga sering digunakan dalam CBT. Konselor menggunakan pertanyaan untuk membantu anggota memeriksa keyakinannya, bukan langsung memberi jawaban. Pertanyaan dapat berupa "Apa bukti bahwa pikiran itu benar?", "Apakah ada penjelasan lain?", "Apa yang akan Anda katakan kepada teman yang mengalami hal sama?", atau "Apa akibatnya jika Anda terus memegang pikiran itu?" Pertanyaan ini membantu anggota menemukan sendiri pikiran yang lebih seimbang. Dalam kelompok, pertanyaan Sokratik dapat dilakukan oleh konselor dan dilatih antaranggota. Keterampilan bertanya secara reflektif membantu anggota menjadi konselor bagi dirinya sendiri (Padesky, 1993).

Tabel 4. 5. Teknik Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT

Teknik	Tujuan	Contoh Penerapan
Identifikasi pikiran otomatis	Menemukan pikiran cepat yang memicu emosi	Anggota mencatat pikiran saat merasa cemas
Restrukturisasi kognitif	Menguji dan mengganti pikiran tidak membantu	Anggota memeriksa bukti pikiran "saya pasti gagal"
Thought record	Melatih perubahan pikiran secara tertulis	Anggota mengisi tabel situasi, pikiran, bukti, dan alternatif
Pertanyaan Sokratik	Membantu anggota menemukan perspektif baru	"Apa bukti lain yang mungkin?"
Decatastrophizing	Mengurangi pikiran bencana	"Jika hal terburuk terjadi, apa yang bisa dilakukan?"
Reframing	Mengubah cara melihat situasi	Kesalahan dipahami sebagai data belajar
Identifikasi keyakinan inti	Menemukan pola keyakinan mendalam	"Saya tidak berharga jika tidak berhasil."

H. Teknik Perilaku dalam Konseling Kelompok CBT

Aktivasi perilaku merupakan teknik yang sering digunakan untuk membantu anggota yang mengalami suasana hati rendah, pasif, atau kehilangan motivasi. Teknik ini membantu anggota menjadwalkan aktivitas yang bermakna, menyenangkan, atau memberi rasa pencapaian. Anggota yang depresi sering menunggu suasana hati membaik sebelum bertindak, padahal tindakan kecil dapat membantu memperbaiki suasana hati. Dalam kelompok, anggota dapat menyusun daftar aktivitas sederhana dan melaporkan hasilnya pada pertemuan berikutnya. Dukungan kelompok dapat meningkatkan komitmen anggota untuk mencoba aktivitas tersebut. Aktivasi perilaku menunjukkan bahwa perubahan emosi dapat dimulai dari perubahan tindakan (Martell et al., 2010).

Paparan bertahap atau *graded exposure* digunakan untuk membantu anggota menghadapi situasi yang selama ini dihindari. Teknik ini banyak digunakan untuk kecemasan, fobia, dan kecemasan sosial. Anggota menyusun hierarki situasi dari yang paling ringan sampai yang paling menantang. Mereka kemudian berlatih menghadapi situasi secara bertahap sampai kecemasan menurun dan keyakinan diri meningkat. Dalam kelompok, paparan dapat dilatih melalui simulasi, permainan peran, atau tugas nyata di luar sesi. Paparan membantu anggota belajar bahwa kecemasan dapat ditoleransi dan situasi yang ditakuti tidak selalu berakhir buruk (Craske et al., 2014).

Latihan keterampilan sosial juga penting dalam CBT kelompok. Banyak masalah muncul karena anggota belum memiliki keterampilan untuk menyampaikan kebutuhan, menolak ajakan, meminta bantuan, atau menyelesaikan konflik. Konselor dapat menggunakan pemodelan, permainan peran, umpan balik, dan latihan berulang. Anggota dapat melihat contoh perilaku yang efektif, mencoba sendiri, lalu menerima masukan dari kelompok. Latihan ini sangat bermanfaat karena kelompok menyediakan lingkungan sosial yang nyata. Keterampilan sosial yang dipraktikkan dalam kelompok lebih mudah dipindahkan ke kehidupan sehari-hari (Spiegler & Guevremont, 2010).

Relaksasi dan latihan regulasi tubuh juga dapat digunakan dalam CBT. Anggota yang cemas atau marah sering mengalami reaksi tubuh yang kuat, seperti napas pendek, otot tegang, atau jantung berdebar. Konselor dapat mengajarkan pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, grounding, atau latihan perhatian sadar. Teknik ini membantu anggota menurunkan ketegangan sehingga lebih mampu berpikir jernih. Namun, relaksasi bukan satu-satunya solusi karena masalah tetap perlu dipahami dan dihadapi. Dalam CBT, regulasi tubuh digunakan sebagai alat bantu agar anggota lebih siap melakukan perubahan kognitif dan perilaku (Cormier et al., 2013).

Tabel 4. 6. Teknik Perilaku dalam Konseling Kelompok CBT

Teknik	Tujuan	Contoh Penerapan
Aktivasi perilaku	Meningkatkan aktivitas bermakna dan suasana hati	Anggota menjadwalkan aktivitas kecil yang memberi rasa berhasil
Graded exposure	Mengurangi penghindaran dan kecemasan	Anggota menghadapi situasi menakutkan secara bertahap
Role play	Melatih respons baru	Anggota berlatih menyampaikan pendapat
Modeling	Memberi contoh perilaku adaptif	Konselor atau anggota memperagakan komunikasi asertif
Problem solving	Membantu penyelesaian masalah praktis	Anggota menyusun alternatif solusi dan konsekuensinya
Relaksasi	Mengurangi ketegangan tubuh	Latihan napas dan relaksasi otot progresif
Self-monitoring	Meningkatkan kesadaran perilaku	Anggota mencatat frekuensi menunda tugas atau menghindar
Reinforcement	Menguatkan perilaku adaptif	Anggota memberi penghargaan pada langkah perubahan kecil

I. Peran Konselor dalam Kelompok CBT

Konselor CBT berperan aktif, terarah, kolaboratif, dan edukatif. Konselor membantu anggota memahami model CBT, merumuskan tujuan, memilih strategi, melakukan latihan, dan mengevaluasi kemajuan. Peran aktif ini tidak berarti konselor memerintah anggota secara sepihak. Konselor tetap bekerja secara kolaboratif dengan menghargai pengalaman, nilai, dan pilihan anggota. Kolaborasi penting karena anggota perlu merasa memiliki proses perubahan yang dijalani. CBT yang baik bukan proses “mengajari dari atas,” tetapi kerja bersama untuk memahami pola dan mencoba strategi baru (Beck, 2011).

Konselor juga berperan sebagai pelatih keterampilan. Dalam kelompok, konselor tidak cukup menjelaskan konsep secara verbal. Konselor perlu memberi contoh, mengajak anggota berlatih, memberi umpan balik, dan membantu anggota menerapkan keterampilan dalam situasi nyata. Misalnya, ketika mengajarkan komunikasi asertif, konselor dapat memperagakan kalimat, meminta anggota mencoba, lalu memberi masukan secara spesifik. Peran pelatih ini membuat sesi CBT terasa praktis dan aplikatif. Anggota belajar bahwa perubahan membutuhkan latihan, bukan hanya pemahaman. Dengan pendekatan ini, kelompok menjadi ruang belajar yang aktif dan hidup (Bieling et al., 2006).

Konselor CBT juga perlu memperhatikan hubungan terapeutik. Meskipun CBT dikenal terstruktur dan tekniknya kuat, hubungan yang hangat tetap menjadi dasar penting. Anggota akan lebih bersedia mengerjakan tugas rumah, mencoba paparan, atau memeriksa keyakinan yang sulit jika mereka merasa dihargai. Konselor perlu menghindari kesan bahwa pikiran anggota "salah" atau "tidak rasional" secara merendahkan. Bahasa yang digunakan sebaiknya mengajak anggota mengeksplorasi, bukan menyalahkan. Hubungan kolaboratif membantu anggota menerima tantangan perubahan tanpa merasa dipermalukan (Tee & Kazantzis, 2011).

Konselor juga bertanggung jawab menjaga dinamika kelompok. Dalam CBT kelompok, ada risiko sesi menjadi terlalu seperti kelas sehingga interaksi antaranggota kurang berkembang. Konselor perlu memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sumber belajar, bukan hanya menyampaikan materi. Anggota dapat saling memberi dukungan, berbagi pengalaman, menjadi model perilaku, dan membantu memeriksa pikiran alternatif. Konselor juga perlu mengelola anggota yang terlalu dominan, pasif, atau kurang mengerjakan tugas. Dengan demikian, konselor CBT perlu menggabungkan keterampilan mengajar, melatih, memfasilitasi, dan memimpin dinamika kelompok secara seimbang (White & Freeman, 2000).

J. Penerapan CBT dalam Pendidikan, Multikultural, Kekuatan, dan Keterbatasan

CBT sangat relevan dalam konteks pendidikan karena konsepnya mudah dipahami dan dapat diterjemahkan menjadi keterampilan hidup. Siswa dapat belajar

bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Mereka juga dapat belajar mengelola kecemasan ujian, meningkatkan percaya diri, mengurangi penundaan tugas, mengendalikan marah, dan memperbaiki keterampilan sosial. CBT kelompok cocok untuk sekolah karena dapat dibuat singkat, terstruktur, dan berfokus pada masalah nyata yang dialami siswa. Dokumen utama menjelaskan bahwa CBT dapat digunakan untuk pencegahan dan remediasi di sekolah karena prinsipnya mudah dipahami, dapat disesuaikan dengan usia, dan membantu anak serta remaja belajar pengendalian emosi dan perilaku (Corey, 2016).

Dalam konseling sekolah, CBT dapat digunakan dalam kelompok psikoedukatif maupun kelompok konseling. Kelompok psikoedukatif dapat berfokus pada keterampilan tertentu, seperti manajemen stres, strategi belajar, pengendalian marah, atau komunikasi asertif. Kelompok konseling dapat lebih menekankan masalah pribadi yang mengganggu fungsi siswa. Konselor perlu menggunakan contoh yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti tugas sekolah, relasi teman sebaya, media sosial, keluarga, dan pilihan karier. Bahasa teknis perlu disederhanakan agar mudah dipahami. Latihan, permainan peran, lembar kerja, dan refleksi singkat dapat membuat CBT lebih menarik bagi anak dan remaja (Vernon, 2004).

CBT juga memiliki keunggulan dalam konteks multikultural karena pendekatan ini bersifat terstruktur, transparan, dan kolaboratif. Anggota dapat mengetahui tujuan, prosedur, dan keterampilan yang akan dipelajari sejak awal. Hal ini dapat membantu anggota yang ragu terhadap proses kelompok karena mereka mengetahui apa yang diharapkan. CBT juga menekankan keyakinan dan nilai anggota dalam konteks budaya, sehingga konselor tidak seharusnya memaksakan standar berpikir tertentu. Konselor membantu anggota menilai apakah keyakinan tertentu membantu kesejahteraan dan fungsi hidupnya. Dokumen utama menjelaskan bahwa CBT dapat peka budaya apabila konselor memahami keyakinan klien dalam konteks budaya dan tidak menyalahkan anggota atas masalah yang berkaitan dengan lingkungan atau interaksi individu-lingkungan (Corey, 2016).

Kekuatan CBT terletak pada struktur, kejelasan tujuan, teknik yang praktis, dan dukungan penelitian yang luas. Pendekatan ini cocok untuk kelompok yang

membutuhkan bantuan singkat dan terarah. CBT dapat digunakan untuk berbagai masalah, seperti kecemasan, depresi, stres, penundaan tugas, kurang percaya diri, pengelolaan marah, dan keterampilan sosial. Kelompok CBT juga memudahkan anggota belajar dari pengalaman orang lain dan memperoleh dukungan ketika mencoba perilaku baru. Evaluasi kemajuan dapat dilakukan melalui lembar kerja, skala, catatan perilaku, dan umpan balik sesi. Karena itu, CBT menjadi salah satu pendekatan yang paling mudah diadaptasi dalam layanan sekolah, kampus, komunitas, dan klinis (Butler et al., 2006).

Keterbatasan CBT muncul ketika konselor terlalu menekankan teknik dan melupakan kedalaman pengalaman anggota. Anggota tidak selalu membutuhkan koreksi pikiran secara cepat, terutama ketika mereka sedang berhadapan dengan trauma, kehilangan, atau masalah relasi yang kompleks. CBT juga dapat terasa terlalu rasional jika emosi anggota tidak diberi ruang yang cukup. Tugas rumah dapat menjadi beban jika tidak disesuaikan dengan kemampuan, waktu, dan konteks kehidupan anggota. Dalam konteks budaya tertentu, cara menantang keyakinan perlu dilakukan dengan sangat hati-hati agar tidak terasa menyerang nilai keluarga, agama, atau komunitas. CBT akan lebih efektif jika digunakan secara empatik, fleksibel, kontekstual, dan tetap menghargai relasi terapeutik (Wenzel et al., 2016).

Tabel 4. 7. Kekuatan dan Keterbatasan Pendekatan CBT dalam Konseling Kelompok

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Struktur	Jelas, terarah, dan mudah diikuti	Dapat terasa kaku jika tidak fleksibel
Tujuan	Spesifik dan dapat dievaluasi	Dapat terlalu berfokus pada hasil cepat
Teknik	Praktis dan mudah dilatih	Berisiko mekanis jika hubungan kurang diperhatikan
Pendidikan	Cocok untuk sekolah dan kelompok keterampilan	Perlu disesuaikan dengan usia dan bahasa siswa

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Multikultural	Transparan dan dapat disesuaikan dengan nilai anggota	Menantang keyakinan perlu dilakukan sensitif budaya
Evaluasi	Kemajuan dapat dipantau melalui catatan dan skala	Tidak semua perubahan batin mudah diukur
Proses kelompok	Anggota saling menjadi model dan sumber dukungan	Dinamika kelompok dapat terabaikan jika terlalu seperti kelas

Ringkasan

Pendekatan kognitif-perilaku dalam konseling kelompok menekankan hubungan antara pikiran, emosi, perilaku, respons tubuh, dan situasi kehidupan. Pendekatan ini berkembang dari tradisi terapi perilaku dan terapi kognitif, dengan tokoh penting seperti Aaron T. Beck, Albert Bandura, Donald Meichenbaum, dan para pengembang CBT modern. Tujuan CBT kelompok adalah membantu anggota mengenali pikiran otomatis, mengubah keyakinan yang tidak membantu, membangun perilaku adaptif, mengembangkan keterampilan coping, meningkatkan efikasi diri, dan mencegah kekambuhan. Proses CBT kelompok biasanya terstruktur melalui pemeriksaan kondisi, tinjauan tugas rumah, penentuan agenda, materi inti, latihan keterampilan, rangkuman, dan tugas rumah. Teknik yang digunakan meliputi restrukturisasi kognitif, catatan pikiran, pertanyaan Sokratik, aktivasi perilaku, paparan bertahap, pemecahan masalah, relaksasi, permainan peran, dan pemantauan diri. CBT kuat karena praktis, terukur, dan berbasis bukti, tetapi perlu digunakan dengan empati, fleksibilitas, kepekaan budaya, dan perhatian terhadap kedalaman pengalaman anggota.

Daftar Pustaka

- Antony, M. M. (2014). Cognitive-behavioral therapy. In G. Corey, *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford Press.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (7th ed.). Brooks/Cole.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford Press.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (3rd ed., pp. 497–518). Guilford Press.

- Padesky, C. A. (1993). Socratic questioning: Changing minds or guiding discovery? *Keynote address presented at the European Congress of Behaviour and Cognitive Therapies.*
- Persons, J. B. (2008). *The case formulation approach to cognitive-behavior therapy.* Guilford Press.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5th ed.). Wadsworth.
- Tee, J., & Kazantzis, N. (2011). Collaborative empiricism in cognitive therapy: A definition and theory for the relationship construct. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(1), 47–61. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01234.x>
- Vernon, A. (2004). Cognitive-behavioral group counseling with children and adolescents. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 379–394). Sage.
- Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. (2016). *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies.* American Psychological Association.
- White, J. R., & Freeman, A. S. (Eds.). (2000). *Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations.* American Psychological Association.

BAGIAN 5

***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK**



Gambar 5. Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Konseling Kelompok

A. Hakikat Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok

Rational Emotive Behavior Therapy* atau REBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini memandang bahwa manusia tidak hanya terganggu oleh peristiwa yang dialami, tetapi juga oleh keyakinan yang dibangun terhadap peristiwa tersebut. Dalam konseling kelompok, REBT membantu anggota mengenali keyakinan irasional yang membuat mereka mengalami kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, malu, kecewa, atau putus asa secara berlebihan. Kelompok menjadi ruang belajar yang membantu anggota melihat bagaimana bahasa batin, tuntutan mutlak, dan cara menilai diri dapat memperkuat masalah emosional. Konselor REBT bersifat aktif, edukatif, dan direktif dalam membantu anggota menantang keyakinan yang tidak membantu. Dokumen utama menjelaskan bahwa REBT merupakan salah satu terapi

kognitif-perilaku awal yang masih menjadi pendekatan penting dalam praktik konseling kelompok modern (Corey, 2016).

REBT berangkat dari gagasan bahwa manusia sering menciptakan penderitaan tambahan melalui cara berpikir yang kaku dan menuntut. Seseorang dapat mengalami kegagalan, penolakan, kritik, atau kehilangan sebagai bagian dari kehidupan yang memang sulit. Namun, masalah emosional dapat menjadi lebih berat ketika seseorang berkata kepada dirinya sendiri bahwa peristiwa itu “tidak boleh terjadi,” “sangat mengerikan,” “tidak tertahankan,” atau “membuktikan bahwa saya tidak berharga.” Dalam kelompok, anggota dapat belajar bahwa penderitaan emosional tidak selalu berasal dari peristiwa luar, tetapi dari makna yang diberikan terhadap peristiwa tersebut. Kesadaran ini tidak dimaksudkan untuk menyalahkan anggota, tetapi untuk menunjukkan bahwa perubahan masih mungkin dilakukan. REBT membantu anggota mengambil kembali peran aktif dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakan mereka (Ellis, 1994).

Pendekatan ini sangat cocok untuk konseling kelompok karena proses kelompok memberi banyak kesempatan untuk belajar, berlatih, dan menerima umpan balik. Anggota dapat mempelajari prinsip REBT bersama, mengamati pola pikir anggota lain, dan menyadari bahwa keyakinan irasional sering dialami oleh banyak orang. Kelompok juga dapat menjadi tempat untuk berlatih perilaku baru, seperti berbicara asertif, menghadapi rasa malu, menerima kritik, dan mengurangi tuntutan berlebihan terhadap diri sendiri. Konselor dapat memberikan tugas rumah, latihan kognitif, latihan perilaku, dan diskusi pengalaman secara terstruktur. Dalam dokumen utama, REBT disebut sangat sesuai untuk kelompok karena anggota dapat mempraktikkan keterampilan, mengambil risiko perilaku baru, mengeksplorasi pikiran yang merugikan diri, serta belajar dari pengalaman anggota lain (Corey, 2016).

B. Sejarah dan Dasar Pemikiran REBT

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan abad ke-20. Ellis awalnya mendapat pengaruh dari psikoanalisis, tetapi kemudian merasa bahwa pendekatan tersebut terlalu lambat dan kurang langsung dalam membantu klien

mengubah cara berpikir serta perilakunya. Ia kemudian mengembangkan pendekatan yang lebih aktif, edukatif, dan berorientasi pada perubahan keyakinan. Pada awalnya pendekatan ini dikenal sebagai *Rational Therapy*, kemudian berkembang menjadi *Rational Emotive Therapy*, dan akhirnya dikenal sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy*. Perubahan nama tersebut menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya menekankan pikiran, tetapi juga emosi dan perilaku. REBT menjadi salah satu fondasi penting bagi berkembangnya terapi kognitif-perilaku modern (Ellis, 1994; Dryden, 2009).

Albert Ellis memandang bahwa manusia memiliki potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia dapat berpikir secara fleksibel, realistis, dan membantu dirinya sendiri, tetapi juga dapat berpikir secara mutlak, kaku, dan merusak diri. Keyakinan irasional sering muncul dalam bentuk tuntutan yang absolut terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Seseorang dapat menuntut dirinya harus selalu berhasil, menuntut orang lain harus selalu memperlakukan dirinya dengan baik, atau menuntut kehidupan harus berjalan mudah dan nyaman. Ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, ia dapat mengalami emosi yang sangat mengganggu. REBT membantu individu mengubah tuntutan absolut menjadi preferensi yang lebih sehat, fleksibel, dan realistis (Ellis & Dryden, 1997).

Dalam konseling kelompok, sejarah REBT penting dipahami karena pendekatan ini lahir dari keinginan untuk membuat terapi lebih praktis dan dapat dipelajari oleh klien. Ellis tidak ingin klien hanya bergantung kepada terapis, tetapi mampu menjadi penolong bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu, REBT sering menggunakan psikoedukasi, latihan, tugas rumah, dan bahasa yang langsung. Anggota kelompok diajak memahami prinsip dasar REBT agar dapat menerapkannya pada berbagai masalah hidup. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan memerlukan latihan yang tekun, bukan sekadar pemahaman sesaat. Dalam dokumen utama, REBT dijelaskan sebagai pendekatan yang menekankan tindakan, latihan, dan komitmen untuk mempraktikkan perilaku baru secara konsisten (Corey, 2016).

REBT juga memiliki dasar filosofis yang kuat. Pendekatan ini mengajarkan bahwa manusia dapat menerima dirinya sebagai pribadi yang bernilai meskipun

memiliki kekurangan, gagal, atau melakukan kesalahan. Manusia juga dapat belajar menerima orang lain tanpa harus menyetujui semua perilaku mereka. Selain itu, manusia dapat menerima kehidupan yang tidak selalu adil, mudah, atau sesuai harapan. Penerimaan ini bukan sikap pasrah tanpa usaha, tetapi sikap rasional yang membantu seseorang bertindak lebih efektif. Filosofi penerimaan menjadi unsur penting karena banyak penderitaan emosional muncul dari penolakan mutlak terhadap kenyataan yang tidak menyenangkan (Ellis, 2001a).

C. Asumsi Dasar REBT tentang Manusia dan Masalah Emosional

Asumsi dasar REBT adalah bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi secara terus-menerus. Manusia tidak hanya berpikir lalu merasa, tetapi juga merasa, bertindak, dan memperkuat pikiran tertentu melalui kebiasaan hidupnya. Ketika seseorang memiliki keyakinan irasional, ia dapat mengalami emosi yang tidak sehat dan melakukan perilaku yang kurang adaptif. Sebaliknya, ketika ia mengembangkan keyakinan yang lebih rasional, ia dapat mengalami emosi yang lebih sehat dan memilih tindakan yang lebih konstruktif. Dalam kelompok, hubungan ini dapat diamati melalui pengalaman nyata anggota ketika menghadapi kritik, kegagalan, penolakan, atau konflik. Dokumen utama menegaskan bahwa berpikir, merasa, dan berperilaku saling berinteraksi, dan REBT menggunakan berbagai teknik untuk mengurangi pikiran, perasaan, serta perilaku yang menyabotase diri (Corey, 2016).

REBT membedakan antara emosi negatif yang sehat dan emosi negatif yang tidak sehat. Seseorang yang gagal dalam ujian dapat merasa sedih, kecewa, atau prihatin, dan emosi tersebut masih sehat karena membantu ia memahami situasi serta memperbaiki usaha. Namun, ia dapat jatuh pada depresi, rasa malu ekstrem, atau putus asa jika meyakini bahwa kegagalan itu membuktikan dirinya bodoh dan tidak berharga. Seseorang yang diperlakukan tidak adil dapat merasa kesal secara sehat, tetapi dapat berubah menjadi marah destruktif jika ia menuntut bahwa orang lain mutlak harus selalu adil kepadanya. Perbedaan ini penting karena REBT tidak mengajarkan anggota untuk menghilangkan semua emosi negatif. REBT membantu

anggota mengubah emosi negatif yang merusak menjadi emosi negatif yang lebih sehat dan dapat dikelola (Dryden, 2008).

Asumsi berikutnya adalah bahwa manusia memiliki tanggung jawab dalam memelihara atau mengubah gangguan emosionalnya. Tanggung jawab ini tidak berarti bahwa semua peristiwa buruk adalah kesalahan individu. Seseorang dapat mengalami perlakuan tidak adil, kehilangan, tekanan keluarga, atau kegagalan yang benar-benar menyakitkan. Namun, REBT menekankan bahwa manusia tetap memiliki ruang untuk mengubah cara memaknai dan menanggapi peristiwa tersebut. Anggota kelompok diajak melihat bagaimana keyakinan mereka dapat memperberat atau meringankan dampak emosional dari peristiwa yang dialami. Kesadaran ini menjadi dasar perubahan karena anggota belajar bahwa mereka tidak sepenuhnya dikendalikan oleh keadaan luar (Ellis & Ellis, 2011).

REBT juga mengasumsikan bahwa perubahan membutuhkan kerja keras dan latihan yang berkelanjutan. Keyakinan irasional sering telah dipelajari dan diperkuat selama bertahun-tahun. Karena itu, anggota tidak cukup hanya memahami bahwa pikirannya tidak rasional dalam satu sesi. Mereka perlu menantang keyakinan tersebut berulang kali, melatih pernyataan diri yang rasional, mencoba perilaku baru, dan mengerjakan tugas rumah. Dalam kelompok, latihan tersebut dapat diperkuat melalui dukungan dan akuntabilitas antaranggota. Dokumen utama menjelaskan bahwa perubahan dalam REBT menuntut pengakuan tanggung jawab, pemeriksaan cara berpikir, merasa, dan bertindak, serta komitmen terhadap kerja keras untuk berubah (Corey, 2016).

D. Model ABCDE dalam REBT

Model ABCDE merupakan kerangka utama dalam REBT. Huruf A berarti **activating event** atau peristiwa pemicu yang dialami individu. Huruf B berarti **belief** atau keyakinan yang dibangun terhadap peristiwa tersebut. Huruf C berarti **consequence** atau konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul setelah seseorang menafsirkan peristiwa. REBT menekankan bahwa A tidak langsung menyebabkan C, karena B memiliki peran penting dalam membentuk respons

emosional dan perilaku. Dalam kelompok, model ini membantu anggota memahami bahwa peristiwa yang sama dapat menimbulkan dampak berbeda karena keyakinan yang digunakan juga berbeda (Ellis, 1994).

Contoh sederhana dapat dilihat pada siswa yang tidak dipilih menjadi ketua kelompok. Peristiwa pemicunya adalah tidak dipilih sebagai ketua. Keyakinan irasionalnya dapat berbunyi, "Saya harus dipilih, kalau tidak berarti saya tidak dihargai." Konsekuensinya dapat berupa marah, malu, menarik diri, atau menyindir teman. Jika keyakinannya diubah menjadi lebih rasional, seperti "Saya ingin dipilih, tetapi tidak dipilih bukan berarti saya tidak berharga," konsekuensi emosionalnya dapat berubah menjadi kecewa yang masih sehat. Dengan model ABC, anggota belajar membedakan antara peristiwa, keyakinan, dan respons yang muncul (Dryden & Neenan, 2006).

Huruf D dalam model REBT berarti **disputation** atau proses menantang keyakinan irasional. Anggota diajak bertanya apakah keyakinan mereka logis, sesuai fakta, dan membantu kehidupan mereka. Misalnya, keyakinan "saya harus selalu disukai semua orang" dapat dipertanyakan melalui pertanyaan, "Apakah mungkin semua orang selalu menyukai saya?", "Apakah tidak disukai seseorang membuat saya tidak berharga?", dan "Apa akibatnya jika saya terus menuntut semua orang menyukai saya?" Proses disputasi bukan debat untuk mempermalukan anggota, tetapi latihan berpikir yang lebih fleksibel. Dalam kelompok, anggota lain dapat membantu memberikan pertanyaan yang menantang secara empatik (Ellis & Dryden, 1997).

Huruf E berarti **effective new philosophy** atau filosofi baru yang lebih efektif. Setelah keyakinan irasional ditantang, anggota perlu membangun keyakinan rasional yang lebih sehat. Keyakinan baru tidak boleh hanya berupa kalimat positif yang kosong, tetapi harus logis, realistis, dan membantu tindakan. Misalnya, "Saya ingin berhasil, tetapi saya tetap manusia bernilai meskipun gagal." Keyakinan ini dapat membantu anggota merasa kecewa secara sehat, bukan hancur secara emosional. Model ABCDE membantu anggota bergerak dari kesadaran menuju perubahan keyakinan dan tindakan (Dryden, 2009).

Tabel 5. 1. Model ABCDE dalam REBT

Komponen	Makna	Contoh dalam Kelompok
A — Activating event	Peristiwa pemicu	Anggota mendapat kritik dari teman kelompok
B — Belief	Keyakinan terhadap peristiwa	"Saya tidak boleh dikritik, kritik berarti saya gagal."
C — Consequence	Konsekuensi emosi dan perilaku	Malu, marah, diam, atau menyerang balik
D — Disputation	Menantang keyakinan irasional	"Apakah kritik selalu berarti saya gagal?"
E — Effective new philosophy	Keyakinan baru yang lebih rasional	"Saya tidak suka dikritik, tetapi kritik dapat menjadi bahan belajar."
F — New feeling/behavior	Perasaan dan tindakan baru	Kecewa secara sehat, mendengar masukan, memperbaiki diri

E. Keyakinan Irasional dan Sumber Gangguan Emosional

Keyakinan irasional dalam REBT sering berbentuk tuntutan mutlak. Tuntutan tersebut biasanya menggunakan pola "harus," "wajib," "tidak boleh," atau "mesti." Seseorang dapat berkata kepada dirinya sendiri, "Saya harus selalu berhasil," "orang lain harus memperlakukan saya dengan baik," atau "hidup harus mudah dan sesuai rencana." Ketika tuntutan itu tidak terpenuhi, ia dapat mengalami emosi yang sangat kuat dan tidak sehat. REBT membantu anggota mengubah tuntutan mutlak menjadi keinginan yang kuat, tetapi tetap fleksibel. Perubahan dari "saya harus berhasil" menjadi "saya ingin berhasil dan akan berusaha, tetapi kegagalan tidak membuat saya tidak berharga" merupakan contoh perubahan yang sehat (Ellis, 2001b).

Salah satu bentuk keyakinan irasional adalah **awfulizing**. **Awfulizing** terjadi ketika seseorang menilai peristiwa buruk sebagai sesuatu yang sangat mengerikan, tidak tertahankan, dan seolah-olah merupakan akhir dari segalanya. Misalnya, siswa yang tidak lulus seleksi dapat berkata, "Ini bencana besar, hidup saya hancur." Penilaian seperti ini dapat memperbesar rasa cemas, putus asa, atau malu. REBT tidak menuntut anggota menganggap semua peristiwa buruk sebagai hal ringan. Namun,

REBT membantu anggota menilai peristiwa secara lebih proporsional agar mereka tetap mampu berpikir dan bertindak. Keyakinan yang lebih rasional dapat berbunyi, "Ini buruk dan mengecewakan, tetapi bukan akhir hidup saya" (Dryden, 2008).

Bentuk lain adalah *low frustration tolerance* atau toleransi frustrasi yang rendah. Keyakinan ini muncul ketika seseorang merasa bahwa ia tidak sanggup menghadapi ketidaknyamanan, kesulitan, atau hambatan. Kalimat yang sering muncul adalah "saya tidak tahan," "ini terlalu berat," atau "saya tidak bisa menghadapi ini." Dalam kelompok, keyakinan seperti ini dapat tampak ketika anggota menghindari tugas rumah, menolak latihan, atau cepat menyerah ketika merasa tidak nyaman. REBT membantu anggota mengganti keyakinan tersebut dengan pandangan yang lebih kuat, seperti "ini sulit, tetapi saya dapat menahannya dan belajar bertahap." Perubahan ini penting karena kemampuan menoleransi ketidaknyamanan menjadi dasar bagi pertumbuhan dan perubahan perilaku (Ellis & Ellis, 2011).

Bentuk keyakinan irasional lainnya adalah penilaian global terhadap diri, orang lain, atau kehidupan. Seseorang dapat menyimpulkan bahwa dirinya gagal total hanya karena melakukan satu kesalahan. Ia juga dapat menilai orang lain sebagai manusia buruk hanya karena melakukan tindakan yang mengecewakan. REBT menolak penilaian global seperti ini karena manusia terlalu kompleks untuk dinilai berdasarkan satu peristiwa atau perilaku. Anggota diajak membedakan antara menilai perilaku dan menilai keseluruhan pribadi. Seseorang dapat mengatakan, "Perilaku saya salah," tanpa harus mengatakan, "Saya manusia gagal." Prinsip ini menjadi dasar penting bagi penerimaan diri dan penerimaan orang lain secara rasional (Ellis, 1994).

Tabel 5. 2. Bentuk Keyakinan Irasional dalam REBT

Bentuk Keyakinan Irasional	Makna	Contoh Pernyataan	Alternatif Rasional
Demandingness	Tuntutan mutlak terhadap diri, orang lain, atau hidup	"Saya harus selalu berhasil."	"Saya ingin berhasil, tetapi saya tetap bernilai jika gagal."
Awfulizing	Membesar-besarkan keburukan peristiwa	"Ini bencana besar dan tidak bisa diterima."	"Ini buruk, tetapi masih dapat saya hadapi."
Low frustration tolerance	Merasa tidak sanggup menahan kesulitan	"Saya tidak tahan menghadapi ini."	"Ini sulit, tetapi saya mampu bertahan dan belajar."
Global rating	Menilai keseluruhan pribadi dari satu peristiwa	"Saya gagal, berarti saya tidak berguna."	"Saya melakukan kesalahan, tetapi saya bukan manusia gagal."
Approval demand	Menuntut semua orang menyukai diri	"Semua orang harus menerima saya."	"Saya ingin diterima, tetapi tidak harus disukai semua orang."
Comfort demand	Menuntut hidup selalu nyaman	"Hidup tidak boleh sesulit ini."	"Saya lebih suka hidup mudah, tetapi saya dapat menghadapi kesulitan."

F. Penerimaan Diri, Penerimaan Orang Lain, dan Penerimaan Hidup

REBT menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat atau unconditional self-acceptance. Penerimaan diri tanpa syarat berarti seseorang menerima dirinya

sebagai manusia yang bernilai, meskipun ia memiliki kekurangan, gagal, atau melakukan kesalahan. Penerimaan ini berbeda dari membenarkan perilaku buruk. Seseorang tetap perlu bertanggung jawab memperbaiki perilaku yang keliru, tetapi ia tidak perlu menghukum seluruh dirinya sebagai manusia yang tidak berharga. Dalam kelompok, prinsip ini penting karena banyak anggota membawa rasa malu, rasa gagal, atau kritik diri yang berlebihan. REBT membantu anggota membedakan antara evaluasi perilaku dan penghukuman terhadap diri (Ellis, 2001a).

Penerimaan orang lain tanpa syarat atau **unconditional other-acceptance** juga menjadi bagian penting dalam REBT. Prinsip ini mengajarkan bahwa seseorang dapat tidak menyukai perilaku orang lain tanpa harus mengutuk orang tersebut sebagai manusia buruk. Dalam kelompok, anggota sering membawa kemarahan terhadap orang tua, pasangan, teman, guru, atau rekan kerja. Konselor tidak meminta anggota menoleransi perlakuan yang merugikan, tetapi membantu mereka mengurangi tuntutan mutlak dan penghukuman global terhadap orang lain. Anggota dapat belajar berkata, "Saya tidak menyukai perlakuannya, dan saya dapat menetapkan batas," tanpa harus terjebak dalam kebencian yang merusak diri. Sikap ini membantu anggota bertindak lebih tegas dan lebih tenang (Dryden & Neenan, 2006).

Penerimaan hidup tanpa syarat atau **unconditional life-acceptance** berarti menerima bahwa hidup tidak selalu adil, mudah, atau sesuai harapan. Penerimaan hidup bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi mengakui kenyataan agar seseorang dapat merespons secara lebih efektif. Banyak penderitaan emosional muncul karena seseorang menuntut hidup harus selalu nyaman dan bebas dari kesulitan. Ketika kenyataan berbeda dari tuntutan tersebut, ia merasa hancur atau sangat marah. REBT membantu anggota membangun sikap bahwa hidup dapat sulit, tetapi tetap dapat dihadapi. Sikap ini memberi ruang bagi ketahanan, tanggung jawab, dan tindakan yang lebih realistis (Ellis & Ellis, 2011).

Ketiga bentuk penerimaan tersebut saling berkaitan. Anggota yang menerima dirinya lebih mudah belajar dari kesalahan tanpa tenggelam dalam rasa malu. Anggota yang menerima orang lain secara rasional lebih mampu menetapkan batas tanpa dikuasai kebencian. Anggota yang menerima hidup lebih mampu menghadapi

kesulitan tanpa merasa bahwa dunia harus selalu mengikuti keinginannya. Dalam kelompok, prinsip penerimaan ini dapat dilatih melalui diskusi, tugas tertulis, latihan pernyataan diri, dan umpan balik. Penerimaan rasional menjadi dasar penting agar anggota dapat berpikir jernih, merasakan emosi yang lebih sehat, dan bertindak lebih konstruktif. REBT menempatkan penerimaan bukan sebagai kelemahan, tetapi sebagai kekuatan psikologis yang membantu manusia hidup lebih matang (Ellis, 1994).

G. Teknik Kognitif dalam Kelompok REBT

Teknik kognitif utama dalam REBT adalah disputasi keyakinan irasional. Disputasi dilakukan dengan menantang keyakinan anggota melalui pertanyaan yang logis, empiris, dan pragmatis. Pertanyaan logis menilai apakah keyakinan itu masuk akal. Pertanyaan empiris menilai apakah keyakinan itu sesuai dengan bukti. Pertanyaan pragmatis menilai apakah keyakinan itu membantu atau merugikan kehidupan anggota. Dalam kelompok, konselor dapat membantu satu anggota melakukan disputasi, lalu mengajak anggota lain belajar menggunakan pertanyaan yang sama pada masalah mereka sendiri. Proses ini membuat kelompok menjadi ruang latihan berpikir yang aktif dan kolaboratif (Dryden, 2009).

Teknik lain adalah pengajaran pernyataan diri rasional atau *coping self-statements*. Anggota diajarkan mengganti dialog batin yang merusak dengan pernyataan yang lebih rasional dan membantu. Misalnya, pernyataan "Saya harus sempurna agar dihargai" dapat diganti menjadi "Saya ingin melakukan yang baik, tetapi saya tetap bernilai meskipun tidak sempurna." Dalam dokumen utama, anggota REBT diajarkan untuk memantau cara berbicara dengan menulis dan menganalisis kualitas bahasa mereka, lalu mengganti pernyataan yang merugikan diri dengan pernyataan koping yang lebih rasional (Corey, 2016).

REBT juga menggunakan metode psikoedukatif. Konselor menjelaskan bagaimana masalah emosional terbentuk, bagaimana model ABC bekerja, dan mengapa keyakinan irasional perlu ditantang. Metode ini membantu anggota memahami proses konseling sehingga mereka lebih siap bekerja sama. Dalam

kelompok, psikoedukasi dapat dilakukan melalui diskusi, contoh kasus, lembar kerja, simulasi, dan latihan singkat. Tujuannya adalah agar anggota tidak hanya bergantung kepada konselor, tetapi mampu menerapkan prinsip REBT secara mandiri. Dokumen utama menjelaskan bahwa pemimpin kelompok REBT mengajarkan anggota agar mampu menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menerapkan pembelajaran kelompok pada masalah masa kini maupun masa depan (Corey, 2016).

Tugas rumah kognitif menjadi teknik penting dalam REBT. Anggota dapat diminta mengisi formulir ABC, menuliskan keyakinan irasional, menyusun disputasi, dan merumuskan keyakinan rasional yang lebih efektif. Tugas rumah membantu anggota membawa pembelajaran dari ruang kelompok ke kehidupan sehari-hari. Ketika kembali ke sesi, anggota dapat membahas situasi yang berhasil mereka kelola dan situasi yang masih sulit. Kelompok kemudian menjadi tempat evaluasi, dukungan, dan penguatan strategi. Dokumen utama menjelaskan bahwa tugas rumah kognitif dalam REBT membantu anggota menerapkan teori ABC pada masalah harian dan mencatat perubahan perasaan serta perilaku setelah menemukan keyakinan rasional yang efektif (Corey, 2016).

Tabel 5. 3. Teknik Kognitif dalam Kelompok REBT

Teknik	Tujuan	Contoh Penerapan
Disputasi logis	Menguji apakah keyakinan masuk akal	"Apakah benar saya harus selalu sempurna?"
Disputasi empiris	Menguji keyakinan berdasarkan bukti	"Apa bukti bahwa semua orang menolak saya?"
Disputasi pragmatis	Menguji manfaat keyakinan	"Apakah keyakinan ini membantu hidup saya?"
Coping self-statements	Mengganti dialog batin yang merusak	"Saya dapat menerima diri meskipun belum sempurna."

Formulir ABC	Memetakan peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi	Anggota menulis A, B, C, D, dan E dari masalahnya
Psikoedukasi	Mengajarkan prinsip REBT	Konselor menjelaskan model ABCDE dengan contoh kelompok
Cognitive homework	Melatih REBT di luar sesi	Anggota mencatat keyakinan irasional selama satu minggu

H. Teknik Emotif dan Perilaku dalam Kelompok REBT

REBT tidak hanya menggunakan teknik kognitif, tetapi juga teknik emotif. Teknik emotif bertujuan membantu anggota merasakan dan menginternalisasi keyakinan rasional, bukan sekadar memahaminya secara intelektual. Salah satu teknik emotif adalah **rational-emotive imagery**. Dalam teknik ini, anggota membayangkan situasi sulit, merasakan emosi yang muncul, lalu melatih dirinya mengubah emosi tidak sehat menjadi emosi yang lebih sehat melalui keyakinan rasional. Misalnya, anggota membayangkan ditolak oleh teman, lalu mengubah rasa hancur menjadi kecewa yang masih dapat dikelola. Teknik ini membantu anggota melatih respons emosional baru sebelum menghadapi situasi nyata (Maultsby, 1984).

Humor juga dapat digunakan dalam REBT untuk membantu anggota melihat keyakinan irasional secara lebih ringan. Humor tidak digunakan untuk mengejek anggota, tetapi untuk membantu mereka menyadari betapa berlebihan tuntutan mutlak yang mereka pegang. Misalnya, keyakinan “semua orang harus menyukai saya” dapat dilihat sebagai tuntutan yang hampir mustahil dan melelahkan. Dengan humor yang sensitif, anggota dapat menjaga jarak dari pikiran irasional tanpa merasa diserang. Namun, konselor perlu berhati-hati agar humor tidak mempermalukan anggota atau meremehkan pengalaman yang menyakitkan. Humor yang baik dalam REBT adalah humor yang membebaskan, bukan melukai (Ellis, 1994).

Latihan menyerang rasa malu atau **shame-attacking exercises** merupakan teknik emotif-perilaku yang khas dalam REBT. Teknik ini membantu anggota menghadapi rasa malu yang tidak rasional dengan melakukan tindakan aman yang

sedikit memalukan, tetapi tidak berbahaya dan tidak melanggar etika. Tujuannya adalah membantu anggota menyadari bahwa rasa malu dapat ditoleransi dan penilaian orang lain tidak harus menghancurkan harga diri. Misalnya, anggota dapat berlatih meminta informasi sederhana di tempat umum dengan cara yang sopan meskipun merasa canggung. Dalam kelompok, pengalaman latihan ini dapat dibahas untuk melihat keyakinan apa yang berubah. Teknik ini harus dilakukan secara sukarela, aman, dan sesuai konteks budaya anggota (Ellis & Dryden, 1997).

Teknik perilaku dalam REBT mencakup tugas rumah, latihan asertivitas, permainan peran, paparan terhadap situasi yang dihindari, penguatan perilaku, dan latihan keterampilan. Anggota tidak hanya menantang keyakinan irasional, tetapi juga melakukan tindakan yang membuktikan keyakinan rasionalnya. Seseorang yang meyakini “saya tidak tahan dikritik” dapat berlatih menerima umpan balik ringan dalam kelompok. Seseorang yang takut ditolak dapat berlatih mengajukan permintaan sederhana. Dalam kelompok, anggota dapat menerima dukungan dan umpan balik ketika mencoba perilaku baru. Dokumen utama menjelaskan bahwa REBT menggunakan metode kognitif, emotif, dan perilaku secara multimodal untuk menghasilkan perubahan (Corey, 2016).

Tabel 5. 4. Teknik Emotif dan Perilaku dalam Kelompok REBT

Teknik	Tujuan	Contoh Penerapan
Rational-emotive imagery	Melatih perubahan emosi melalui imajinasi	Membayangkan kritik lalu mengubah panik menjadi kecewa sehat
Humor	Membantu anggota melihat tuntutan irasional secara lebih ringan	Menertawakan tuntutan “semua orang wajib menyukai saya”
Shame-attacking exercise	Mengurangi rasa malu yang irasional	Melakukan tindakan aman yang sedikit canggung untuk melatih toleransi malu

Teknik	Tujuan	Contoh Penerapan
Role play	Melatih keyakinan dan perilaku baru	Anggota berlatih menerima kritik tanpa menyerang balik
Assertiveness training	Meningkatkan kemampuan menyatakan kebutuhan	Anggota berlatih berkata “tidak” secara sopan
Exposure	Menghadapi situasi yang selama ini dihindari	Anggota berbicara singkat di depan kelompok
Behavioral homework	Membawa latihan ke kehidupan nyata	Anggota mencoba perilaku baru dan melaporkan hasilnya

I. Peran Konselor dalam Kelompok REBT

Konselor REBT berperan aktif, direktif, edukatif, dan menantang. Konselor tidak hanya mendengarkan cerita anggota, tetapi membantu mereka mengenali keyakinan irasional yang mempertahankan gangguan emosional. Konselor menggunakan pertanyaan, penjelasan, latihan, dan tugas rumah untuk membantu anggota mengubah cara berpikir dan bertindak. Peran aktif ini tidak berarti konselor bersikap kasar atau mengabaikan hubungan terapeutik. Konselor tetap perlu membangun kepercayaan, rasa aman, dan penghargaan terhadap anggota. Tantangan dalam REBT harus diberikan dengan tujuan membantu, bukan untuk mempermalukan anggota (Dryden & Neenan, 2006).

Konselor REBT juga berperan sebagai pendidik. Ia mengajarkan konsep ABCDE, jenis keyakinan irasional, penerimaan diri, dan cara melakukan disputasi. Dalam kelompok, fungsi edukatif ini penting karena anggota perlu memahami bagaimana menggunakan REBT secara mandiri. Konselor dapat menjelaskan konsep dengan contoh sederhana dari kehidupan anggota. Ia juga dapat menggunakan papan tulis, lembar kerja, simulasi, atau diskusi kelompok agar proses lebih mudah dipahami. Namun, konselor perlu menjaga agar sesi tidak berubah menjadi ceramah panjang. Pendidikan dalam REBT harus selalu dikaitkan dengan pengalaman nyata anggota (Corey, 2016).

Konselor REBT perlu menjaga keseimbangan antara konfrontasi dan empati. REBT memang menantang keyakinan irasional, tetapi anggota tetap membutuhkan suasana yang menghargai perjuangan mereka. Jika konselor terlalu keras, anggota dapat merasa disalahkan atas masalahnya. Jika konselor terlalu lunak, keyakinan irasional mungkin tidak pernah tertantang dengan cukup kuat. Konselor perlu menantang ide, bukan merendahkan pribadi anggota. Kalimat seperti "Mari kita uji keyakinan itu" lebih membantu daripada "Pikiran Anda salah." Dengan gaya ini, anggota dapat merasa didampingi dalam mengubah keyakinan, bukan dihakimi karena memilikinya (Walen et al., 1992).

Konselor juga perlu memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sumber pembelajaran. Anggota dapat belajar dari cara anggota lain menantang keyakinan irasionalnya. Mereka dapat memberi dukungan, memberikan contoh pernyataan rasional, dan membantu mengevaluasi tugas rumah. Kelompok juga memberi kesempatan untuk mengamati perilaku secara langsung. Misalnya, anggota yang yakin dirinya akan ditolak dapat melihat bahwa kelompok justru menerima ketika ia berbicara jujur. Pengalaman langsung seperti ini dapat memperkuat keyakinan rasional lebih kuat daripada penjelasan semata. Oleh karena itu, konselor REBT perlu menggabungkan struktur kognitif dengan kekuatan dukungan sosial kelompok (Ellis, 1992).

J. Penerapan, Kekuatan, dan Keterbatasan REBT dalam Konseling Kelompok

REBT sangat relevan dalam konteks pendidikan karena banyak masalah peserta didik berkaitan dengan keyakinan irasional. Siswa dapat memiliki keyakinan seperti "saya harus selalu mendapat nilai tinggi," "saya tidak boleh gagal," "guru harus selalu memahami saya," atau "teman-teman harus menerima saya." Keyakinan tersebut dapat memicu kecemasan akademik, marah, rendah diri, penundaan tugas, atau perilaku menghindar. Konseling kelompok REBT dapat membantu siswa mengenali bahasa batin yang menekan dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih sehat. Guru BK dapat menggunakan model ABCDE, latihan self-talk rasional, permainan peran, dan tugas rumah sederhana. REBT cocok untuk sekolah karena bersifat

edukatif, terstruktur, dan dapat diterapkan dalam format kelompok singkat (Vernon, 2004).

REBT dalam konteks remaja, dapat membantu pengelolaan emosi dan perilaku sosial. Remaja sering mengalami tekanan untuk diterima, tampil sempurna, dan berhasil sesuai harapan lingkungan. Ketika tuntutan tersebut menjadi mutlak, mereka dapat mengalami malu, cemas, marah, atau merasa tidak berharga. Kelompok REBT dapat menjadi ruang untuk membahas tuntutan tersebut secara terbuka dan menantanginya secara rasional. Anggota dapat belajar bahwa mereka boleh ingin diterima, tetapi tidak harus disukai semua orang untuk tetap bernilai. Mereka juga dapat belajar bahwa kegagalan adalah pengalaman tidak menyenangkan, tetapi bukan bukti bahwa diri mereka gagal sebagai manusia. Dengan demikian, REBT membantu remaja membangun daya lenting emosional dan penerimaan diri (Vernon & Bernard, 2006).

REBT dalam konteks multikultural, perlu digunakan secara sensitif. Beberapa keyakinan anggota dapat berkaitan dengan nilai keluarga, agama, budaya, dan norma sosial. Konselor tidak boleh langsung menyebut keyakinan tertentu sebagai irasional tanpa memahami makna budaya di baliknya. Misalnya, keinginan menghormati orang tua dapat menjadi nilai sehat, tetapi dapat menjadi tidak sehat jika berubah menjadi tuntutan bahwa anggota tidak boleh memiliki suara pribadi sama sekali. Konselor perlu membedakan antara nilai budaya yang bermakna dan tuntutan absolut yang merusak kesejahteraan anggota. REBT akan lebih efektif jika disputasi dilakukan dengan menghormati nilai anggota dan mengarahkan mereka pada keyakinan yang lebih fleksibel serta tetap sesuai martabat budaya mereka (Hays, 2016).

Kekuatan REBT terletak pada kejelasan konsep, struktur yang praktis, dan orientasi perubahan yang kuat. Anggota kelompok dapat dengan mudah mempelajari model ABCDE dan menerapkannya pada berbagai masalah. Pendekatan ini juga membantu anggota menjadi lebih aktif karena mereka belajar mengerjakan tugas rumah, menantang keyakinan, dan mencoba perilaku baru. REBT sangat berguna untuk masalah kecemasan, kemarahan, rasa malu, rendah diri, perfeksionisme, dan kesulitan menerima kegagalan. Dalam kelompok, anggota dapat saling menjadi model

dalam membangun keyakinan rasional. Kekuatan lain REBT adalah penekanannya pada penerimaan diri tanpa syarat, yang sangat penting dalam mengurangi kritik diri berlebihan (Ellis & Ellis, 2011).

Keterbatasan REBT muncul jika konselor terlalu cepat menantang keyakinan anggota tanpa membangun hubungan yang aman. Anggota yang sedang terluka dapat merasa tidak dipahami jika konselor langsung mempertanyakan pikirannya. REBT juga dapat terasa terlalu rasional jika emosi anggota tidak diberi ruang yang cukup. Beberapa anggota membutuhkan proses yang lebih perlahan sebelum siap menantang keyakinan yang telah lama mereka pegang. Teknik seperti humor dan shame-attacking juga perlu digunakan dengan sangat hati-hati agar tidak memperlakukan anggota. Oleh karena itu, REBT akan lebih efektif jika digunakan secara hangat, empatik, fleksibel, dan peka terhadap kesiapan serta budaya anggota (Dryden, 2009).

Tabel 5. 5. Kekuatan dan Keterbatasan REBT dalam Konseling Kelompok

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Konsep utama	Model ABCDE jelas dan mudah dipahami	Dapat terasa terlalu rasional jika emosi kurang diolah
Peran konselor	Aktif, edukatif, dan terarah	Berisiko terasa konfrontatif jika kurang empatik
Teknik	Memadukan kognitif, emotif, dan perilaku	Perlu keterampilan tinggi agar tidak mekanis
Pendidikan	Cocok untuk sekolah dan kelompok singkat	Perlu bahasa sederhana sesuai usia peserta didik
Tugas rumah	Membantu perubahan berlanjut di luar sesi	Dapat menjadi beban jika terlalu banyak atau tidak realistis
Multikultural	Dapat disesuaikan dengan nilai anggota	Disputasi harus sensitif terhadap budaya dan agama

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Hasil perubahan	Mendorong penerimaan diri dan perilaku baru	Membutuhkan latihan berulang agar perubahan bertahan

Ringkasan

REBT merupakan pendekatan konseling kelompok yang menekankan hubungan antara peristiwa, keyakinan, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan menjadi salah satu fondasi penting bagi terapi kognitif-perilaku modern. Konsep utama REBT adalah bahwa manusia sering terganggu bukan hanya oleh peristiwa yang dialami, tetapi oleh keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut. Model ABCDE membantu anggota memahami peristiwa pemicu, keyakinan, konsekuensi emosional dan perilaku, proses disputasi, serta pembentukan filosofi hidup baru yang lebih rasional. REBT menggunakan teknik kognitif, emotif, dan perilaku, seperti disputasi, coping self-statements, psikoedukasi, tugas rumah, rational-emotive imagery, humor, shame-attacking, role play, dan latihan asertif. Pendekatan ini kuat karena praktis, terstruktur, dan cocok untuk kelompok pendidikan maupun konseling, tetapi perlu digunakan dengan empati, kepekaan budaya, dan perhatian terhadap kesiapan emosional anggota.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2016). **Theory and practice of group counseling** (9th ed.). Cengage Learning.
- Dryden, W. (2008). **Understanding emotional problems: The REBT perspective**. Routledge.
- Dryden, W. (2009). **Rational emotive behavior therapy: Distinctive features**. Routledge.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2006). **Rational emotive behaviour therapy: 100 key points and techniques**. Routledge.
- Ellis, A. (1992). Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. **International Journal of Group Psychotherapy, 42**(1), 63–80.

- Ellis, A. (1994). **Reason and emotion in psychotherapy** (Rev. ed.). Kensington.
- Ellis, A. (2001a). **Feeling better, getting better, and staying better**. Impact.
- Ellis, A. (2001b). **Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy**. Prometheus Books.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). **The practice of rational emotive behavior therapy** (2nd ed.). Springer.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2011). **Rational emotive behavior therapy**. American Psychological Association.
- Hays, P. A. (2016). **Addressing cultural complexities in practice: Assessment, diagnosis, and therapy** (3rd ed.). American Psychological Association.
- Maultsby, M. C. (1984). **Rational behavior therapy**. Prentice Hall.
- Vernon, A. (2004). Rational emotive behavior therapy with children and adolescents. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), **Handbook of group counseling and psychotherapy** (pp. 357–378). Sage.
- Vernon, A., & Bernard, M. E. (2006). **Applications of rational emotive behavior therapy to children and adolescents**. Springer.
- Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). **A practitioner's guide to rational-emotive therapy** (2nd ed.). Oxford University Press.

BAGIAN 6

***CHOICE THEORY* DAN *REALITY THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK**



Gambar 6. Choice Theory Dan Reality Therapy Dalam Konseling Kelompok

A. Hakikat *Choice Theory* dan Reality Therapy dalam Konseling Kelompok

Choice Theory dan *Reality Therapy* merupakan pendekatan konseling yang menekankan pilihan, tanggung jawab, kebutuhan dasar, hubungan yang memuaskan, dan tindakan nyata pada masa kini. *Choice Theory* menjelaskan mengapa manusia berperilaku, sedangkan *Reality Therapy* menjadi metode konseling untuk membantu individu membuat pilihan yang lebih efektif. Dalam konseling kelompok, pendekatan ini membantu anggota melihat bahwa perilaku mereka memiliki tujuan dan berkaitan dengan usaha memenuhi kebutuhan hidup. Anggota kelompok diajak memeriksa apa yang mereka inginkan, apa yang sedang mereka lakukan, apakah perilaku itu membantu, dan rencana apa yang dapat mereka jalankan. Pendekatan ini tidak berpusat pada menyalahkan masa lalu, orang lain, atau keadaan, tetapi pada pilihan

yang masih dapat dilakukan saat ini. Dokumen utama menempatkan *Choice Theory/Reality Therapy in Groups* sebagai salah satu pendekatan teoretis penting dalam konseling kelompok modern (Corey, 2016).

Pendekatan ini sangat relevan dalam konseling kelompok karena kelompok menyediakan ruang nyata untuk melihat pilihan perilaku anggota. Anggota dapat menyadari bagaimana mereka berkomunikasi, menghindar, menuntut, menarik diri, menyalahkan orang lain, atau berusaha mengendalikan lingkungan. Konselor membantu anggota mengevaluasi apakah perilaku tersebut mendekatkan mereka kepada hubungan, tujuan, dan kehidupan yang mereka inginkan. Jika perilaku itu tidak membantu, anggota diajak menyusun rencana baru yang lebih realistis dan bertanggung jawab. Kelompok juga dapat memberi dukungan agar anggota tidak hanya membuat rencana, tetapi menjalankannya secara konsisten. Dengan demikian, *Reality Therapy* dalam kelompok menekankan perubahan yang konkret, terarah, dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Wubbolding, 2000).

Pendekatan ini memiliki karakter yang praktis dan mudah dipahami. Konselor tidak banyak menggunakan istilah yang rumit, tetapi mengajak anggota berbicara tentang kebutuhan, keinginan, pilihan, tanggung jawab, dan tindakan. Pertanyaan seperti "Apa yang Anda inginkan?", "Apa yang sedang Anda lakukan?", "Apakah itu membantu?", dan "Apa rencana Anda?" menjadi inti proses konseling. Pertanyaan tersebut tampak sederhana, tetapi dapat membawa anggota pada refleksi yang mendalam. Anggota belajar bahwa perubahan bukan hanya soal memahami masalah, tetapi juga soal memilih tindakan baru. Karena itu, pendekatan ini cocok untuk kelompok pendidikan, sekolah, komunitas, keluarga, dan pengembangan pribadi (Glasser, 1998).

B. Sejarah dan Dasar Pemikiran Choice Theory/Reality Therapy

Reality Therapy dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai pendekatan yang lebih menekankan tanggung jawab pribadi dan pemenuhan kebutuhan melalui perilaku yang efektif. Glasser awalnya mengembangkan pendekatan ini dalam konteks psikiatri, sekolah, dan lembaga koreksional. Ia tidak

puas dengan pendekatan yang terlalu berfokus pada diagnosis, gejala, dan masa lalu tanpa cukup membantu klien membuat perubahan nyata. *Reality Therapy* kemudian berkembang menjadi pendekatan yang digunakan dalam konseling individual, konseling kelompok, pendidikan, manajemen kelas, keluarga, dan komunitas. Pada awalnya Glasser menggunakan istilah *control theory* untuk menjelaskan perilaku manusia, kemudian menggantinya menjadi *Choice Theory* pada tahun 1996. Perubahan istilah ini menegaskan bahwa manusia memiliki kemampuan memilih perilaku yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhannya (Glasser, 1965, 1998).

Dasar pemikiran *Choice Theory* adalah bahwa perilaku manusia berasal dari dalam diri, bukan semata-mata dikendalikan oleh kekuatan luar. Manusia memang dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi respons terhadap lingkungan tetap melibatkan pilihan. Seseorang dapat mengalami peristiwa yang sulit, tetapi ia masih memiliki ruang untuk memilih cara menanggapi peristiwa tersebut. Dalam konseling kelompok, pandangan ini membantu anggota keluar dari pola menyalahkan orang lain secara terus-menerus. Anggota diajak melihat bagian mana dari kehidupannya yang masih dapat diatur melalui pilihan perilaku. Dengan cara ini, *Choice Theory* menekankan kendali internal, tanggung jawab, dan kemampuan belajar membuat pilihan yang lebih baik (Glasser, 1998).

Reality Therapy kemudian menjadi cara praktis untuk menerapkan *Choice Theory* dalam konseling. Jika *Choice Theory* menjelaskan prinsip perilaku manusia, *Reality Therapy* membantu konselor mengarahkan percakapan agar anggota dapat mengevaluasi dan mengubah perilaku. Pendekatan ini menggunakan pertanyaan, refleksi, evaluasi diri, perencanaan, dan komitmen sebagai alat utama. Konselor tidak memberi hukuman, tidak memperlakukan, dan tidak memusatkan proses pada alasan kegagalan. Konselor membantu anggota melihat hubungan antara keinginan, tindakan, konsekuensi, dan rencana perubahan. Pendekatan ini menjadi kuat karena mengarahkan anggota pada perilaku yang dapat dikendalikan saat ini (Wubbolding, 2011).

Perkembangan *Reality Therapy* juga banyak dipengaruhi oleh Robert Wubbolding. Wubbolding merumuskan sistem WDEP sebagai kerangka praktis dalam

konseling. WDEP terdiri atas *Wants, Direction and Doing, Evaluation, dan Planning*. Kerangka ini memudahkan konselor dan anggota kelompok menyusun proses konseling secara jelas. Melalui WDEP, anggota dapat mengklarifikasi keinginan, memeriksa arah perilaku saat ini, mengevaluasi efektivitas tindakan, dan menyusun rencana yang lebih membantu. Sistem ini menjadi salah satu kontribusi penting dalam penerapan *Reality Therapy* pada konseling kelompok (Wubbolding, 2000, 2013).

C. Pandangan tentang Manusia, Pilihan, dan Tanggung Jawab

Choice Theory memandang manusia sebagai pribadi yang memilih perilakunya untuk memenuhi kebutuhan dasar. Perilaku manusia tidak dipahami sebagai sesuatu yang acak, tetapi sebagai usaha untuk memperoleh sesuatu yang dianggap penting. Seseorang yang marah, diam, menghindar, mendominasi, atau menunda sering sedang berusaha memenuhi kebutuhan tertentu, meskipun caranya belum efektif. Dalam kelompok, konselor membantu anggota melihat tujuan di balik perilaku mereka. Anggota tidak hanya ditanya mengapa mereka melakukan sesuatu, tetapi juga apakah tindakan itu benar-benar membantu mereka memperoleh kehidupan yang diinginkan. Pandangan ini membantu anggota melihat perilaku sebagai pilihan yang dapat dievaluasi dan diubah (Glasser, 1998).

Tanggung jawab dalam pendekatan ini berarti kesediaan seseorang untuk memilih perilaku yang memenuhi kebutuhannya tanpa menghambat orang lain memenuhi kebutuhan mereka. Tanggung jawab tidak berarti menyalahkan diri sendiri atas semua keadaan yang terjadi. Seseorang dapat mengalami tekanan keluarga, kemiskinan, kegagalan, penolakan, atau ketidakadilan yang nyata. Namun, pendekatan ini tetap mengajak anggota melihat respons apa yang masih dapat dipilih dalam situasi tersebut. Dalam kelompok, tanggung jawab dilatih melalui evaluasi diri dan rencana tindakan. Anggota belajar bahwa hidup yang lebih baik tidak dibangun melalui keluhan saja, tetapi melalui pilihan yang lebih efektif (Wubbolding, 2011).

Pendekatan ini juga menekankan kendali internal. Banyak masalah muncul ketika seseorang terlalu berusaha mengendalikan orang lain atau terlalu bergantung pada orang lain untuk merasa bahagia. Dalam *Choice Theory*, manusia tidak dapat

benar-benar mengendalikan perilaku orang lain, tetapi dapat mengendalikan perilaku dirinya sendiri. Anggota kelompok dapat belajar bahwa memaksa, mengancam, menyalahkan, dan mengkritik sering merusak hubungan. Mereka diajak mengganti kebiasaan tersebut dengan mendengarkan, mendukung, menegosiasikan, menghargai, dan membangun pilihan bersama. Perubahan ini sangat penting karena kualitas hubungan sering menentukan keberhasilan pemenuhan kebutuhan manusia (Glasser, 1998).

Tanggung jawab juga berkaitan dengan keberanian mengevaluasi diri. Dalam *Reality Therapy*, konselor tidak menilai anggota secara sepihak, tetapi mengajak anggota melakukan evaluasi terhadap perilakunya sendiri. Pertanyaan seperti “Apakah tindakan ini membawa Anda lebih dekat kepada tujuan?” membantu anggota berpikir secara jujur. Evaluasi diri lebih kuat daripada nasihat karena anggota menemukan sendiri hubungan antara tindakan dan akibatnya. Dalam kelompok, anggota lain dapat membantu proses ini melalui umpan balik yang konkret dan tidak menghakimi. Dengan demikian, tanggung jawab tumbuh melalui kesadaran, bukan melalui paksaan (Wubbolding, 2000).

Tabel 6. 1. Pandangan Choice Theory tentang Manusia dan Perilaku

Aspek	Makna	Contoh dalam Kelompok
Perilaku bertujuan	Setiap perilaku diarahkan untuk memenuhi kebutuhan	Anggota mendominasi diskusi karena ingin merasa berkuasa atau dihargai
Pilihan	Manusia memiliki ruang memilih respons	Anggota memilih berbicara asertif daripada menyindir
Tanggung jawab	Memenuhi kebutuhan tanpa merugikan orang lain	Anggota belajar menyampaikan kebutuhan tanpa menyerang teman
Kendali internal	Fokus pada perilaku yang dapat dikendalikan diri	Anggota berhenti menuntut semua orang berubah terlebih dahulu

Aspek	Makna	Contoh dalam Kelompok
Evaluasi diri	Anggota menilai efektivitas tindakannya	Anggota menilai apakah menghindari membuat masalah selesai
Perubahan saat ini	Fokus pada tindakan yang dapat dilakukan sekarang	Anggota membuat rencana perilaku untuk minggu berikutnya

D. Lima Kebutuhan Dasar Manusia

Choice Theory menjelaskan bahwa manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan, dan kesenangan. Kebutuhan bertahan hidup berkaitan dengan keselamatan, kesehatan, makanan, tempat tinggal, dan perlindungan diri. Kebutuhan cinta dan rasa memiliki berkaitan dengan hubungan, kedekatan, diterima, mencintai, dan dicintai. Kebutuhan kekuasaan berkaitan dengan pencapaian, pengaruh, kemampuan, harga diri, dan rasa mampu mengelola hidup. Kebutuhan kebebasan berkaitan dengan pilihan, kemandirian, ruang pribadi, dan kemampuan menentukan arah hidup. Kebutuhan kesenangan berkaitan dengan kegembiraan, humor, belajar, bermain, dan menikmati kehidupan (Glasser, 1998).

Lima kebutuhan dasar dalam konseling kelompok, ini membantu konselor memahami perilaku anggota secara lebih manusiawi. Anggota yang sering mencari perhatian mungkin sedang berusaha memenuhi kebutuhan cinta dan rasa memiliki. Anggota yang sangat kompetitif mungkin sedang mengejar kebutuhan pencapaian atau kekuasaan. Anggota yang menolak aturan kelompok mungkin sedang memperjuangkan kebutuhan kebebasan. Anggota yang sering bercanda mungkin sedang memenuhi kebutuhan kesenangan, tetapi juga mungkin sedang menghindari kecemasan. Konselor membantu anggota melihat kebutuhan apa yang sedang mereka kejar dan apakah cara yang digunakan sudah efektif. Dengan pemahaman ini, perilaku anggota tidak langsung dilabeli buruk, tetapi dipahami sebagai usaha memenuhi kebutuhan yang perlu diarahkan secara lebih sehat (Wubbolding, 2013).

Kebutuhan cinta dan rasa memiliki sering dianggap sebagai kebutuhan yang sangat penting dalam *Choice Theory*. Banyak masalah manusia muncul karena hubungan yang tidak memuaskan, rusak, jauh, penuh konflik, atau tidak aman. Dalam kelompok, anggota dapat mengalami kembali kebutuhan untuk diterima dan dihargai. Mereka dapat belajar membangun hubungan tanpa harus mengendalikan, menyalahkan, atau menuntut orang lain secara berlebihan. Kelompok yang aman dapat menjadi tempat latihan untuk memenuhi kebutuhan memiliki secara lebih sehat. Anggota belajar bahwa hubungan yang baik membutuhkan pilihan perilaku yang bertanggung jawab dan menghargai kebutuhan orang lain (Glasser, 2001).

Lima kebutuhan dasar juga membantu anggota memahami bahwa setiap orang dapat memiliki prioritas kebutuhan yang berbeda. Ada anggota yang sangat membutuhkan kebebasan, sedangkan anggota lain lebih membutuhkan rasa aman dan kedekatan. Ada anggota yang memperoleh energi dari pencapaian, sedangkan anggota lain lebih membutuhkan kesenangan dan suasana yang ringan. Perbedaan ini dapat menimbulkan konflik jika anggota menganggap kebutuhannya paling benar. Konseling kelompok membantu anggota melihat bahwa perbedaan kebutuhan adalah bagian dari kehidupan manusia. Pemahaman ini dapat meningkatkan empati dan mengurangi kecenderungan memaksa orang lain memenuhi kebutuhan dengan cara yang sama (Glasser, 1998).

Tabel 6. 2. Lima Kebutuhan Dasar dalam Choice Theory

Kebutuhan Dasar	Makna	Contoh Perilaku dalam Kelompok	Cara Memenuhi secara Sehat
Bertahan hidup	Kebutuhan akan keselamatan dan kesehatan	Anggota cemas ketika kelompok terasa tidak aman	Menjelaskan aturan, menjaga batas, dan membangun rasa aman
Cinta dan rasa memiliki	Kebutuhan untuk terhubung dan diterima	Anggota ingin didengar dan diperhatikan	Membangun dukungan, empati, dan keterlibatan

Kebutuhan Dasar	Makna	Contoh Perilaku dalam Kelompok	Cara Memenuhi secara Sehat
Kekuasaan atau pencapaian	Kebutuhan merasa mampu dan bernilai	Anggota ingin memimpin atau membuktikan diri	Memberi tanggung jawab dan apresiasi yang sehat
Kebebasan	Kebutuhan memilih dan mandiri	Anggota menolak arahan yang terlalu kaku	Memberi pilihan dan menghargai otonomi
Kesenangan	Kebutuhan menikmati, belajar, dan tertawa	Anggota membawa humor dalam kelompok	Menggunakan kegiatan yang ringan, kreatif, dan bermakna

E. *Quality World* dan Total Behavior

Quality world merupakan konsep penting dalam *Choice Theory*. Konsep ini menggambarkan dunia batin yang berisi gambaran tentang orang, nilai, pengalaman, benda, tempat, keyakinan, dan keadaan yang dianggap penting oleh seseorang. Setiap orang memiliki *quality world* yang berbeda karena pengalaman hidup, keluarga, budaya, agama, pendidikan, dan relasi yang berbeda. Seseorang dapat menempatkan keluarga, prestasi, kebebasan, persahabatan, agama, pasangan, pekerjaan, atau sekolah sebagai bagian penting dari *quality world*-nya. Dalam kelompok, anggota dapat memahami mengapa sesuatu terasa sangat penting bagi dirinya, tetapi biasa saja bagi orang lain. Pemahaman ini membantu anggota melihat sumber keinginan dan konflik secara lebih jelas (Glasser, 1998).

Eksplorasi *quality world* dalam konseling kelompok, membantu anggota memperjelas apa yang sebenarnya mereka inginkan. Banyak anggota datang dengan keluhan, tetapi belum jelas tentang kehidupan seperti apa yang ingin mereka bangun. Konselor dapat bertanya tentang orang yang ingin mereka dekati, hubungan yang ingin mereka perbaiki, pencapaian yang ingin mereka capai, atau nilai yang ingin mereka hidupi. Ketika anggota mengenali gambaran dalam *quality world*, mereka

lebih mudah memahami arah perubahan. Kelompok dapat membantu anggota membandingkan antara gambaran yang mereka inginkan dan tindakan yang sedang mereka lakukan. Jika keduanya tidak sejalan, anggota dapat mulai menyusun pilihan baru (Wubbolding, 2000).

Konsep lain yang penting adalah *total behavior*. *Total behavior* menjelaskan bahwa perilaku manusia terdiri atas empat komponen, yaitu tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Keempat komponen ini saling berkaitan, tetapi manusia memiliki kendali paling langsung atas tindakan dan pikiran. Perasaan dan respons tubuh lebih sulit dikendalikan secara langsung, tetapi dapat berubah ketika tindakan dan pikiran berubah. Misalnya, seseorang yang merasa cemas mungkin tidak dapat langsung memerintahkan dirinya untuk tenang. Namun, ia dapat memilih bernapas lebih pelan, berbicara dengan pikiran yang lebih realistis, dan melakukan langkah kecil yang mendekatkannya pada tujuan. Dengan demikian, *Reality Therapy* mengajak anggota memulai perubahan dari perilaku yang paling dapat dipilih (Glasser, 1998).

Konsep *total behavior* dalam kelompok, sangat berguna karena anggota sering datang dengan fokus pada perasaan yang tidak menyenangkan. Mereka berkata ingin tidak cemas, tidak marah, tidak sedih, atau tidak takut. Konselor tidak mengabaikan perasaan tersebut, tetapi membantu anggota melihat tindakan dan pikiran yang berhubungan dengan perasaan itu. Anggota diajak bertanya, "Apa yang sedang saya lakukan ketika merasa seperti ini?" dan "Pikiran apa yang saya ulangi?" Pertanyaan ini membuat anggota memiliki pegangan praktis untuk mulai berubah. Kelompok kemudian menjadi tempat untuk mencoba tindakan baru yang dapat memengaruhi perasaan secara bertahap (Wubbolding, 2011).

Tabel 6. 3. Quality World dan Total Behavior dalam Konseling Kelompok

Konsep	Makna	Contoh Pertanyaan Konselor
<i>Quality world</i>	Gambaran batin tentang hal yang paling diinginkan dan bernilai	"Orang atau hal apa yang paling penting dalam hidup Anda?"

Konsep	Makna	Contoh Pertanyaan Konselor
<i>Wants</i>	Keinginan yang ingin dipenuhi anggota	"Apa yang sebenarnya Anda inginkan dari hubungan ini?"
<i>Acting</i>	Komponen tindakan dalam total behavior	"Apa yang Anda lakukan ketika masalah itu muncul?"
<i>Thinking</i>	Komponen pikiran dalam total behavior	"Apa yang Anda katakan kepada diri sendiri?"
<i>Feeling</i>	Komponen emosi dalam total behavior	"Apa perasaan yang muncul ketika itu terjadi?"
<i>Physiology</i>	Respons tubuh dalam total behavior	"Apa yang terjadi pada tubuh Anda saat cemas?"
Pilihan perubahan	Fokus pada tindakan dan pikiran yang dapat dipilih	"Langkah kecil apa yang dapat Anda lakukan minggu ini?"

F. Hubungan yang Memuaskan dan Kebiasaan dalam Relasi

Choice Theory menekankan bahwa sumber utama banyak masalah manusia adalah hubungan masa kini yang tidak memuaskan. Manusia membutuhkan hubungan yang memberi rasa memiliki, dihargai, didengar, dan diterima. Ketika hubungan penting rusak atau tidak terpenuhi, seseorang dapat mengalami kesepian, marah, putus asa, cemas, atau kehilangan arah. Dalam kelompok, anggota dapat membahas hubungan dengan keluarga, pasangan, teman, guru, rekan kerja, atau anggota kelompok lain. Konselor membantu anggota melihat apakah perilaku mereka selama ini memperbaiki hubungan atau justru memperburuknya. Fokus pada hubungan saat ini membuat proses konseling lebih konkret dan dekat dengan kehidupan anggota (Glasser, 2001).

Glasser membedakan kebiasaan yang merusak hubungan dan kebiasaan yang memperkuat hubungan. Kebiasaan yang merusak sering berupa mengkritik, menyalahkan, mengeluh, mengancam, menghukum, menyuap, dan mengomel. Kebiasaan ini mungkin memberi rasa menang sementara, tetapi biasanya membuat hubungan semakin jauh. Sebaliknya, kebiasaan yang memperkuat hubungan meliputi

mendukung, mendengarkan, menerima, menghargai, mempercayai, menegosiasikan perbedaan, dan memberi dorongan. Dalam kelompok, anggota dapat belajar mengenali kebiasaan mana yang sering mereka gunakan. Kesadaran ini membantu anggota mengganti cara berelasi yang merusak dengan cara yang lebih membangun (Glasser, 1998).

Kelompok menjadi ruang latihan untuk membangun hubungan yang lebih memuaskan. Anggota dapat belajar mendengarkan tanpa segera mengkritik. Mereka dapat belajar menyampaikan kebutuhan tanpa menyalahkan orang lain. Mereka juga dapat belajar memberi dukungan tanpa mengambil alih tanggung jawab anggota lain. Interaksi kelompok memberi kesempatan untuk melihat langsung dampak dari pilihan perilaku terhadap hubungan. Misalnya, anggota yang sering mengeluh dapat melihat bahwa anggota lain mulai menjauh, lalu mengevaluasi apakah perilaku itu mendekatkannya pada kebutuhan memiliki. Dengan cara ini, kelompok menjadi tempat belajar relasi yang nyata (Wubbolding, 2013).

Pendekatan ini tidak menuntut anggota untuk selalu menyenangkan orang lain. Hubungan yang sehat tidak dibangun dengan menekan kebutuhan diri sendiri. Anggota tetap perlu belajar menyampaikan batas, pilihan, dan keinginan secara jelas. Perbedaannya, anggota belajar menyampaikan hal tersebut tanpa menggunakan kontrol eksternal yang merusak. Mereka tidak harus mengancam, menghukum, atau memanipulasi untuk mendapatkan perhatian. Dengan bantuan kelompok, anggota dapat belajar bahwa hubungan yang memuaskan lahir dari pilihan yang bertanggung jawab dan saling menghormati kebutuhan (Glasser, 2001).

Tabel 6. 4. Kebiasaan Relasi dalam Choice Theory

Kebiasaan yang Merusak Hubungan	Kebiasaan yang Memperkuat Hubungan
Mengkritik secara merendahkan	Mendukung dengan tulus
Menyalahkan	Mendengarkan
Mengeluh terus-menerus	Menerima perbedaan
Mengancam	Menghargai
Menghukum	Mempercayai

Kebiasaan yang Merusak Hubungan	Kebiasaan yang Memperkuat Hubungan
Mengomel	Menegosiasikan pilihan
Menyuap atau memanipulasi	Memberi dorongan

G. Tujuan Reality Therapy dalam Konseling Kelompok

Tujuan utama *Reality Therapy* dalam konseling kelompok adalah membantu anggota membuat pilihan yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Anggota tidak hanya dibantu memahami masalah, tetapi juga diarahkan untuk menemukan tindakan yang lebih membantu. Konselor mengajak anggota melihat apakah perilaku saat ini mendekatkan mereka pada kehidupan yang mereka inginkan. Jika tidak, anggota dibantu menyusun pilihan baru yang lebih realistis. Tujuan ini membuat *Reality Therapy* bersifat praktis dan berorientasi pada perubahan. Anggota didorong untuk bergerak dari keluhan menuju tindakan (Wubbolding, 2000).

Tujuan berikutnya adalah membantu anggota meningkatkan tanggung jawab pribadi. Tanggung jawab dalam pendekatan ini bukan tekanan moral, tetapi kemampuan memilih tindakan yang efektif dan tidak merusak diri maupun orang lain. Anggota kelompok diajak berhenti berputar dalam alasan yang tidak membawa perubahan. Mereka tidak dipermalukan ketika gagal menjalankan rencana, tetapi diajak mengevaluasi dan memperbaiki rencana tersebut. Konselor tidak bertanya panjang tentang mengapa anggota gagal, melainkan membantu anggota melihat apa yang dapat dilakukan berikutnya. Pola ini membangun sikap bahwa kegagalan rencana bukan akhir, tetapi bahan evaluasi untuk memilih tindakan yang lebih tepat (Glasser, 1998).

Reality Therapy juga bertujuan membantu anggota membangun identitas berhasil. Identitas berhasil muncul ketika seseorang melihat dirinya mampu membuat pilihan, memenuhi kebutuhan secara sehat, dan membangun hubungan yang memuaskan. Sebaliknya, identitas gagal muncul ketika seseorang terus merasa tidak mampu, menyalahkan keadaan, dan mengulangi perilaku yang tidak efektif. Dalam kelompok, anggota dapat memperoleh pengalaman berhasil melalui langkah kecil yang dijalankan secara konsisten. Kelompok memberi dukungan, pengakuan, dan

dorongan ketika anggota mencoba tindakan baru. Pengalaman berhasil yang berulang dapat mengubah cara anggota memandang dirinya (Glasser, 1965).

Tujuan lain adalah membantu anggota mengembangkan rencana tindakan yang dapat dijalankan. Banyak anggota memiliki keinginan baik, tetapi tidak memiliki rencana yang jelas. Konselor membantu anggota membuat rencana yang sederhana, spesifik, dapat dicapai, terukur, segera dilakukan, dan berada dalam kendali anggota. Rencana yang terlalu besar sering gagal karena tidak realistis. Rencana yang terlalu kabur sulit dievaluasi. Oleh karena itu, *Reality Therapy* menekankan rencana kecil yang dapat dilakukan dan dievaluasi secara bertahap (Wubbolding, 2011).

H. Sistem WDEP dalam Reality Therapy Kelompok

Sistem WDEP merupakan kerangka praktis yang banyak digunakan dalam *Reality Therapy*. Huruf W berarti *Wants*, yaitu keinginan, kebutuhan, harapan, tujuan, dan gambaran hidup yang ingin dicapai anggota. Konselor membantu anggota memperjelas apa yang mereka inginkan dari diri sendiri, orang lain, kelompok, sekolah, keluarga, atau kehidupan. Pertanyaan "Apa yang Anda inginkan?" menjadi pertanyaan dasar yang membantu anggota keluar dari keluhan umum menuju arah yang lebih jelas. Dalam kelompok, anggota dapat saling membantu memperjelas keinginan yang masih kabur. Kejelasan keinginan menjadi langkah awal untuk mengevaluasi apakah perilaku saat ini sudah sesuai dengan arah yang diinginkan (Wubbolding, 2000).

Huruf D berarti *Direction and Doing*. Pada bagian ini, konselor membantu anggota memeriksa arah hidup dan tindakan yang sedang dilakukan sekarang. Fokusnya bukan pada apa yang dahulu dilakukan, tetapi pada apa yang sedang dipilih saat ini. Anggota diajak menjelaskan perilaku konkret, bukan hanya perasaan atau keluhan. Misalnya, bukan hanya "saya malas," tetapi "saya menunda tugas, bermain ponsel selama tiga jam, dan menghindari guru." Dengan melihat tindakan secara konkret, anggota lebih mudah memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya. Bagian ini membantu anggota melihat apakah tindakan saat ini membawa mereka ke arah yang mereka inginkan (Wubbolding, 2013).

Huruf E berarti *Evaluation*. Evaluasi merupakan inti dari *Reality Therapy* karena anggota diajak menilai sendiri efektivitas perilakunya. Konselor dapat bertanya, “Apakah yang Anda lakukan membantu Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan?” Pertanyaan ini membuat anggota berhenti sejenak dan melihat perilaku secara jujur. Evaluasi tidak dilakukan dengan cara menyalahkan, tetapi dengan membantu anggota menyadari akibat dari pilihannya. Dalam kelompok, anggota lain dapat memberi umpan balik tentang dampak perilaku tertentu. Evaluasi diri membantu anggota membangun tanggung jawab tanpa merasa dihakimi (Glasser, 1998).

Huruf P berarti *Planning*. Setelah anggota menyadari bahwa perilaku saat ini tidak efektif, konselor membantu mereka membuat rencana baru. Rencana harus berada dalam kendali anggota, sederhana, konkret, realistis, dan dapat segera dilakukan. Rencana yang baik juga perlu dievaluasi pada pertemuan berikutnya. Jika rencana tidak berjalan, konselor membantu anggota memperbaikinya, bukan mencari alasan untuk menyalahkan. Dalam kelompok, anggota dapat menyampaikan rencana mereka dan memperoleh dukungan dari anggota lain. Proses ini memperkuat komitmen karena anggota tidak hanya berpikir tentang perubahan, tetapi menyatakan rencana secara terbuka (Wubbolding, 2000).

Tabel 6. 5. Sistem WDEP dalam *Reality Therapy* Kelompok

Komponen WDEP	Makna	Contoh Pertanyaan Konselor
<i>W – Wants</i>	Keinginan, kebutuhan, harapan, dan tujuan anggota	“Apa yang Anda inginkan dari situasi ini?”
<i>D – Direction and Doing</i>	Arah hidup dan tindakan yang sedang dilakukan	“Apa yang sedang Anda lakukan sekarang untuk mencapainya?”
<i>E – Evaluation</i>	Penilaian anggota terhadap efektivitas perilaku	“Apakah tindakan itu membantu atau justru menjauhkan Anda?”
<i>P – Planning</i>	Rencana tindakan baru yang realistis	“Langkah kecil apa yang akan Anda lakukan minggu ini?”

I. Peran Konselor dan Penyusunan Rencana Perubahan

Konselor dalam *Reality Therapy* berperan sebagai fasilitator yang aktif, hangat, tegas, dan berorientasi pada tindakan. Konselor membangun hubungan yang aman agar anggota bersedia mengevaluasi perilakunya secara jujur. Konselor tidak menyalahkan, tidak memperlakukan, dan tidak menghukum anggota. Namun, konselor juga tidak membiarkan anggota terus berputar dalam alasan yang tidak membawa perubahan. Ia membantu anggota melihat pilihan yang tersedia dan menyusun rencana yang dapat dilakukan. Peran ini membutuhkan keseimbangan antara empati dan ketegasan (Wubbolding, 2011).

Konselor juga berperan sebagai penanya yang terampil. Pertanyaan dalam *Reality Therapy* bukan sekadar untuk membuat anggota terus berbicara, tetapi untuk mengarahkan refleksi dan tindakan. Pertanyaan perlu disampaikan dengan waktu, nada, dan konteks yang tepat. Pertanyaan yang terlalu banyak dapat membuat anggota merasa diinterogasi. Pertanyaan yang tepat dapat membantu anggota melihat hubungan antara keinginan, perilaku, dan hasil yang diperoleh. Karena itu, keterampilan bertanya menjadi kemampuan penting dalam memimpin kelompok *Reality Therapy* (Wubbolding, 2000).

Penyusunan rencana perubahan perlu mengikuti prinsip yang jelas. Rencana sebaiknya sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dilakukan, melibatkan tindakan nyata, dan berada dalam kendali anggota. Rencana juga perlu sesuai dengan nilai anggota dan tidak merugikan orang lain. Rencana yang baik tidak bergantung pada perubahan orang lain sebagai syarat utama. Misalnya, rencana "saya akan belajar 20 menit setiap sore" lebih baik daripada "orang tua saya harus berhenti memarahi saya." Rencana yang berada dalam kendali anggota lebih mudah dilakukan dan dievaluasi (Wubbolding, 2013).

Rencana perubahan dalam kelompok, dapat diperkuat melalui komitmen terbuka. Anggota dapat menyampaikan rencana kepada kelompok dan melaporkan hasilnya pada pertemuan berikutnya. Kelompok dapat memberikan dukungan, ide, dan dorongan ketika anggota mengalami hambatan. Jika anggota gagal menjalankan rencana, konselor membantu mereka mengevaluasi dan membuat rencana yang lebih

realistis. Kegagalan tidak digunakan untuk mempermalukan anggota. Kegagalan digunakan sebagai data untuk memperbaiki pilihan dan memperkuat tanggung jawab (Glasser, 1998).

Tabel 6. 6. Ciri Rencana Perubahan yang Efektif dalam *Reality Therapy*

Ciri Rencana	Makna	Contoh
Sederhana	Tidak terlalu rumit dan mudah dilakukan	Membaca materi 15 menit setiap malam
Spesifik	Jelas tindakan, waktu, dan tempatnya	Menghubungi teman belajar pada hari Senin sore
Dapat dicapai	Sesuai kemampuan anggota	Mengurangi menunda tugas secara bertahap
Terukur	Dapat dilihat apakah dilakukan atau tidak	Menulis satu halaman refleksi setiap minggu
Segera	Dapat dimulai dalam waktu dekat	Meminta maaf kepada teman sebelum pertemuan berikutnya
Berada dalam kendali diri	Tidak bergantung pada perubahan orang lain	Menyampaikan kebutuhan dengan sopan
Konsisten dengan nilai	Sesuai dengan tujuan dan kebutuhan anggota	Memilih tindakan yang menjaga hubungan dan tanggung jawab

J. Penerapan, Kekuatan, dan Keterbatasan Choice Theory/Reality Therapy

Choice Theory dan *Reality Therapy* sangat relevan dalam konteks pendidikan. Banyak masalah siswa berkaitan dengan pilihan perilaku, tanggung jawab belajar, hubungan dengan teman, hubungan dengan guru, dan kebutuhan untuk merasa diterima. Guru BK dapat menggunakan pendekatan ini untuk membantu siswa mengevaluasi tindakan seperti membolos, menunda tugas, melanggar aturan, konflik teman sebaya, atau rendahnya motivasi belajar. Pertanyaan WDEP dapat membantu siswa memahami apa yang mereka inginkan dan apakah perilaku saat ini membantu mencapai tujuan itu. Pendekatan ini juga sejalan dengan pengembangan disiplin positif karena lebih menekankan pilihan bertanggung jawab daripada hukuman.

Dalam konteks sekolah, *Reality Therapy* membantu siswa belajar bahwa kebebasan harus berjalan bersama tanggung jawab (Glasser, 1969, 1990).

Dalam konseling kelompok remaja, pendekatan ini dapat membantu anggota membangun identitas berhasil. Remaja sering menghadapi tekanan teman sebaya, kebutuhan diterima, konflik dengan orang tua, kebingungan identitas, dan tuntutan akademik. Konselor dapat membantu remaja melihat pilihan perilaku yang membuat mereka semakin dekat atau semakin jauh dari tujuan hidupnya. Kelompok dapat menjadi tempat bagi remaja untuk memperoleh dukungan sekaligus akuntabilitas. Anggota dapat belajar bahwa mereka tidak harus mengendalikan semua orang agar merasa aman. Mereka dapat mulai mengendalikan pilihan perilaku yang ada pada dirinya sendiri (Passaro et al., 2004).

Pendekatan ini dalam konteks multikultural, perlu digunakan secara sensitif. Konsep pilihan dan tanggung jawab dapat berbeda makna dalam setiap budaya. Dalam budaya yang menekankan keluarga dan komunitas, keputusan pribadi sering tidak dapat dilepaskan dari tanggung jawab sosial. Konselor perlu menghindari penggunaan pendekatan ini secara terlalu individualistik. Anggota tidak boleh dibuat seolah-olah semua masalah hanya akibat pilihan pribadi, karena masalah juga dapat dipengaruhi oleh kemiskinan, diskriminasi, kekerasan, atau tekanan struktural. *Reality Therapy* akan lebih tepat jika pilihan pribadi dibahas bersama konteks sosial dan budaya anggota (Wubbolding, 2000).

Kekuatan pendekatan ini terletak pada sifatnya yang praktis, jelas, dan berorientasi tindakan. Anggotakelompok dapat dengan mudah memahami konsep kebutuhan, pilihan, evaluasi diri, dan rencana perubahan. Sistem WDEP memberi struktur yang sederhana tetapi mendalam untuk membantu anggota bergerak dari keluhan menuju tindakan. Pendekatan ini juga menekankan hubungan, sehingga cocok digunakan dalam kelompok yang ingin memperbaiki komunikasi dan tanggung jawab sosial. Selain itu, pendekatan ini menghargai kemampuan anggota untuk memilih dan berubah. Karena itu, *Choice Theory/Reality Therapy* dapat digunakan secara luas dalam sekolah, kampus, keluarga, komunitas, dan lembaga koreksional (Wubbolding, 2011).

Keterbatasan pendekatan ini muncul jika konselor terlalu cepat menekankan pilihan dan tanggung jawab tanpa memahami luka, trauma, atau tekanan sosial anggota. Beberapa anggota membutuhkan ruang emosional sebelum mampu membuat evaluasi diri dan rencana tindakan. Pendekatan ini juga dapat terasa terlalu sederhana jika digunakan untuk masalah psikologis yang kompleks tanpa integrasi dengan pendekatan lain. Konselor perlu berhati-hati agar tidak menyiratkan bahwa anggota sepenuhnya bertanggung jawab atas semua penderitaan yang dialaminya. Fokus pada masa kini penting, tetapi masa lalu tetap perlu dipahami jika masih memengaruhi perilaku saat ini. Dengan penggunaan yang empatik, fleksibel, dan kontekstual, pendekatan ini dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu anggota membuat pilihan hidup yang lebih efektif (Corey, 2016).

Tabel 6. 7. Kekuatan dan Keterbatasan *Choice Theory/Reality Therapy*

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Fokus utama	Menekankan pilihan, tanggung jawab, dan tindakan nyata	Dapat terasa terlalu sederhana untuk masalah yang sangat kompleks
Struktur	Sistem WDEP jelas dan mudah diterapkan	Berisiko mekanis jika hanya mengikuti langkah tanpa empati
Pendidikan	Cocok untuk sekolah dan pembinaan disiplin positif	Perlu disesuaikan dengan usia dan konteks siswa
Hubungan	Menekankan hubungan yang memuaskan	Perlu hati-hati jika relasi anggota melibatkan kekerasan atau trauma
Perubahan	Mengarah pada rencana konkret dan evaluasi diri	Anggota tertentu membutuhkan proses emosional lebih dalam
Multikultural	Dapat disesuaikan dengan kebutuhan anggota	Konsep pilihan perlu dipahami dalam konteks budaya dan sosial

Ringkasan

Choice Theory dan *Reality Therapy* merupakan pendekatan konseling kelompok yang menekankan pilihan, tanggung jawab, kebutuhan dasar, hubungan

yang memuaskan, evaluasi diri, dan rencana tindakan. *Choice Theory* menjelaskan bahwa perilaku manusia bertujuan untuk memenuhi lima kebutuhan dasar, yaitu bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan, dan kesenangan. *Reality Therapy* menjadi metode praktis untuk membantu anggota kelompok melihat apa yang mereka inginkan, apa yang mereka lakukan, apakah perilaku itu efektif, dan rencana apa yang dapat dijalankan. Konsep penting dalam pendekatan ini meliputi *quality world*, *total behavior*, kendali internal, hubungan masa kini, kebiasaan relasi, dan identitas berhasil. Sistem WDEP menjadi kerangka utama yang membantu proses konseling berjalan jelas, praktis, dan berorientasi perubahan. Pendekatan ini kuat karena mudah dipahami, konkret, dan relevan untuk sekolah serta komunitas, tetapi perlu digunakan secara empatik agar tidak menyederhanakan trauma, hambatan sosial, dan konteks budaya anggota.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- Glasser, W. (1969). *Schools without failure*. Harper & Row.
- Glasser, W. (1990). *The quality school: Managing students without coercion*. Harper & Row.
- Glasser, W. (1992). Reality therapy. *New York State Journal for Counseling and Development*, 7(1), 5–13.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Glasser, W. (2001). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. HarperCollins.
- Glasser, W. (2005). *Defining mental health as a public health issue: A new leadership role for the helping and teaching professions*. William Glasser Institute.
- Mason, C. P., & Duba, J. D. (2009). Using reality therapy in schools: Its potential impact on the effectiveness of the ASCA National Model. *International Journal of Reality Therapy*, 29(1), 5–12.

- Passaro, P., Moon, M., Wiest, D. J., & Wong, E. H. (2004). A model for school psychology practice: Addressing the needs of students with emotional and behavioral challenges through the use of an in-school support room and reality therapy. *Adolescence*, 39(155), 503–517.
- Wubbolding, R. E. (1988). *Using reality therapy*. Harper & Row.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Brunner-Routledge.
- Wubbolding, R. E. (2009). *Reality therapy*. American Psychological Association.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality therapy: Theories of psychotherapy series*. American Psychological Association.
- Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century* (Rev. ed.). Routledge.
- Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (2005). *Counseling with reality therapy*. Speechmark.
- Wubbolding, R. E., & Robey, P. A. (2011). Reality therapy. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* (5th ed., pp. 263–285). American Counseling Association.

BAGIAN 7

***SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY* DAN *MOTIVATIONAL* *INTERVIEWING* DALAM KONSELING KELOMPOK**



Gambar 7. Konseling Kelompok

A. Hakikat *Solution-Focused Brief Therapy* dan *Motivational Interviewing* dalam Konseling Kelompok

Solution-Focused Brief Therapy atau SFBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi, kekuatan, tujuan, dan kemungkinan perubahan yang dapat dibangun oleh anggota kelompok. Pendekatan ini tidak menempatkan masalah sebagai pusat utama percakapan, tetapi mengarahkan anggota untuk mengenali hal-hal yang sudah berjalan baik, pengecualian dari masalah, sumber daya pribadi, dan langkah kecil menuju perubahan. Dalam konseling kelompok, SFBT membantu anggota menyadari bahwa mereka tidak hanya memiliki masalah, tetapi juga memiliki pengalaman berhasil, kemampuan bertahan, dukungan sosial, dan harapan yang dapat digunakan untuk membangun solusi. Pendekatan ini bersifat singkat, praktis,

kolaboratif, dan sangat menghargai bahasa anggota dalam merumuskan tujuan. Dokumen utama menjelaskan bahwa SFBT dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg di Brief Family Therapy Center, Milwaukee, pada awal 1980-an, dengan penekanan pada kekuatan, ketahanan, pengecualian masalah, dan gagasan klien tentang solusi (Corey, 2016).

Motivational Interviewing atau MI merupakan pendekatan konseling yang membantu anggota kelompok mengeksplorasi ambivalensi dan memperkuat motivasi intrinsik untuk berubah. MI sangat berguna ketika anggota sebenarnya menyadari perlunya perubahan, tetapi masih ragu, takut, belum siap, atau memiliki alasan kuat untuk bertahan pada pola lama. Dalam kelompok, MI membantu anggota membicarakan perubahan tanpa merasa ditekan, dihakimi, atau dipaksa oleh konselor. Konselor menggunakan empati, refleksi, pertanyaan terbuka, afirmasi, rangkuman, dan penguatan *change talk* agar anggota menemukan sendiri alasan, kemampuan, kebutuhan, dan komitmen untuk berubah. MI tidak memerintah anggota untuk berubah, tetapi membantu anggota mendengar kembali suara perubahan dari dalam dirinya sendiri. Pendekatan ini dikembangkan terutama oleh William R. Miller dan Stephen Rollnick sebagai gaya percakapan kolaboratif untuk memperkuat motivasi dan komitmen perubahan (Miller & Rollnick, 2013).

SFBT dan MI dapat dipadukan karena keduanya menempatkan anggota sebagai pribadi yang memiliki sumber daya dan kemampuan untuk berubah. SFBT membantu anggota membangun gambaran masa depan yang diinginkan, sedangkan MI membantu anggota bergerak dari ambivalensi menuju komitmen perubahan. SFBT banyak menggunakan pertanyaan yang berorientasi solusi, sedangkan MI menggunakan percakapan yang memperkuat motivasi intrinsik. Keduanya menghindari sikap menggurui dan lebih menekankan hubungan konseling yang kolaboratif, menghargai, dan tidak menghakimi. Dalam kelompok, integrasi keduanya dapat membantu anggota tidak hanya menemukan tujuan yang jelas, tetapi juga memperkuat alasan pribadi untuk menjalankan tujuan tersebut. Dokumen utama menegaskan bahwa prinsip dan teknik SFBT dapat dikombinasikan dengan MI untuk

memfasilitasi perubahan melalui hubungan terapeutik yang kolaboratif dan penuh penghargaan (Corey, 2016).

B. Sejarah dan Dasar Pemikiran SFBT dan MI

SFBT berkembang dari tradisi terapi singkat yang berusaha membantu klien menemukan perubahan dalam waktu yang lebih efisien. Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, dan kolega-koleganya mengembangkan pendekatan ini dengan mengamati percakapan terapi yang membantu klien bergerak menuju solusi. Mereka menemukan bahwa perubahan tidak selalu membutuhkan eksplorasi panjang tentang asal-usul masalah. Klien sering dapat berubah ketika mereka dibantu menggambarkan tujuan, mengenali pengecualian, dan memperkuat perilaku yang sudah berhasil meskipun kecil. Pendekatan ini kemudian berkembang luas dalam konseling keluarga, sekolah, komunitas, terapi kelompok, pekerjaan sosial, dan layanan kesehatan mental. SFBT menekankan bahwa klien merupakan ahli atas kehidupannya sendiri, sedangkan konselor membantu membuka ruang percakapan yang membuat solusi menjadi lebih terlihat (de Shazer, 1985; de Shazer & Dolan, 2007).

Motivational Interviewing (MI) berkembang dari praktik konseling adiksi, terutama ketika Miller mengamati bahwa konfrontasi keras sering membuat klien semakin defensif. Pendekatan ini kemudian berkembang menjadi metode percakapan yang digunakan dalam berbagai bidang, seperti kesehatan, pendidikan, konseling sekolah, perilaku berisiko, kepatuhan pengobatan, dan perubahan gaya hidup. MI berangkat dari pemahaman bahwa ambivalensi merupakan bagian normal dari proses perubahan. Seseorang dapat ingin berubah, tetapi sekaligus takut kehilangan kenyamanan, identitas, relasi, atau keuntungan tertentu dari perilaku lama. Konselor MI tidak melawan ambivalensi dengan paksaan, tetapi membantu anggota mengeksplorasi dua sisi tersebut secara jujur. Ketika anggota mendengar sendiri alasan pribadinya untuk berubah, motivasi yang muncul cenderung lebih kuat dan lebih bertahan (Miller & Rollnick, 2013).

SFBT dan MI memiliki kedekatan filosofis karena keduanya menolak pendekatan yang terlalu menekankan patologi, kelemahan, dan ketidakmampuan

klien. SFBT bertanya tentang masa depan yang diinginkan, keberhasilan kecil, dan sumber daya yang sudah ada. MI bertanya tentang alasan perubahan, nilai pribadi, harapan, dan kemampuan anggota untuk mengambil langkah. Keduanya sama-sama menggunakan bahasa sebagai alat perubahan. Cara konselor bertanya, merefleksikan, merangkum, dan menanggapi cerita anggota dapat memperluas atau mempersempit kemungkinan perubahan. Oleh karena itu, konselor kelompok perlu menggunakan bahasa yang menumbuhkan harapan, rasa mampu, dan tanggung jawab pribadi (Berg & De Jong, 1996; Miller & Rollnick, 2013).

SFBT dan MI dalam perkembangan kontemporer, banyak digunakan dalam konteks pendidikan karena praktis dan mudah diadaptasi. Di sekolah, SFBT dapat membantu siswa merumuskan tujuan belajar, memperbaiki relasi teman sebaya, mengatasi kecemasan akademik, dan membangun kepercayaan diri melalui langkah kecil. MI dapat membantu siswa yang masih ragu berubah, misalnya dalam masalah keterlambatan, perilaku menghindar, penggunaan gawai berlebihan, atau rendahnya motivasi belajar. Kedua pendekatan ini juga cocok untuk konseling kelompok karena anggota dapat saling belajar dari keberhasilan, hambatan, dan alasan perubahan yang dimiliki teman kelompok. Dengan penggunaan yang tepat, kelompok menjadi ruang yang tidak hanya membahas masalah, tetapi juga menguatkan harapan, pilihan, dan komitmen perubahan. Pendekatan ini sangat berguna ketika konselor perlu bekerja dalam waktu terbatas tetapi tetap ingin menghasilkan percakapan yang bermakna (Murphy, 2008; Metcalf, 1998).

C. Asumsi Dasar *Solution-Focused Brief Therapy*

SFBT berangkat dari asumsi bahwa setiap anggota kelompok memiliki kekuatan, sumber daya, pengalaman berhasil, dan kemampuan untuk membangun solusi. Anggota mungkin datang dengan cerita yang penuh masalah, tetapi bukan berarti seluruh hidupnya dikuasai oleh masalah tersebut. Dalam setiap masalah biasanya terdapat momen ketika masalah tidak muncul, berkurang, atau dapat dihadapi dengan lebih baik. Momen seperti itu disebut pengecualian, dan pengecualian menjadi bahan penting dalam membangun solusi. Konselor SFBT

membantu anggota menemukan apa yang berbeda pada saat pengecualian terjadi. Dengan cara ini, anggota mulai melihat bahwa perubahan bukan sesuatu yang asing, tetapi sudah pernah muncul dalam kehidupan mereka sendiri (de Shazer & Dolan, 2007).

Asumsi berikutnya adalah bahwa perubahan kecil dapat menghasilkan perubahan yang lebih besar. SFBT tidak selalu meminta anggota membuat perubahan besar sejak awal. Anggota justru dibantu menemukan langkah kecil yang realistis, dapat dilakukan, dan cukup bermakna untuk menggerakkan perubahan. Langkah kecil dapat berupa menyapa teman, menulis rencana belajar, hadir tepat waktu, berbicara satu kali dalam diskusi, atau mengurangi satu perilaku yang menghambat. Ketika langkah kecil berhasil, anggota memperoleh pengalaman mampu. Pengalaman mampu ini dapat memperkuat harapan dan mendorong langkah berikutnya. Prinsip ini membuat SFBT terasa praktis dan cocok untuk kelompok yang membutuhkan perubahan bertahap (Berg & De Jong, 1996).

SFBT juga menekankan bahwa masa depan dapat dibangun melalui percakapan yang penuh harapan. Konselor membantu anggota membayangkan keadaan yang diinginkan dengan jelas, konkret, dan terukur. Pertanyaan tentang masa depan bukan sekadar ajakan bermimpi, tetapi cara untuk membantu anggota melihat arah yang ingin dicapai. Ketika anggota dapat membayangkan kehidupan yang lebih baik, mereka lebih mudah mengenali langkah yang dapat dilakukan sekarang. Dalam kelompok, anggota dapat saling mendengar gambaran masa depan teman-temannya dan memperoleh inspirasi dari berbagai kemungkinan perubahan. Percakapan berorientasi masa depan membantu kelompok keluar dari putaran cerita masalah yang berulang (O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989).

Pendekatan ini juga menganggap bahwa anggota adalah ahli bagi kehidupannya sendiri. Konselor tidak harus mengetahui seluruh detail masalah untuk membantu anggota bergerak menuju solusi. Konselor perlu memahami apa yang diinginkan anggota, apa yang sudah membantu, dan langkah apa yang mungkin dilakukan. Sikap ini membuat anggota merasa dihargai karena pengalaman dan pengetahuan hidupnya diakui. Dalam kelompok, anggota juga dapat menjadi sumber

gagasan solusi bagi anggota lain, tetapi solusi tidak boleh dipaksakan. Setiap anggota tetap menentukan langkah yang sesuai dengan konteks, nilai, dan kemampuannya sendiri (de Jong & Berg, 2013).

Tabel 7. 1. Asumsi Dasar SFBT dalam Konseling Kelompok

Asumsi Dasar	Makna	Contoh dalam Kelompok
Anggota memiliki sumber daya	Setiap anggota memiliki kekuatan dan pengalaman berhasil	Anggota mengingat saat ia pernah mengatasi masalah serupa
Masalah memiliki pengecualian	Ada saat ketika masalah tidak muncul atau berkurang	Siswa menyadari ia tidak selalu menunda tugas
Perubahan kecil bermakna	Langkah kecil dapat memicu perubahan lebih besar	Anggota mulai berbicara satu kali dalam sesi
Masa depan dapat dibangun	Anggota dapat menggambarkan kondisi yang diinginkan	Anggota membayangkan hidup setelah masalah berkurang
Anggota adalah ahli hidupnya	Konselor membantu, tetapi anggota menentukan arah	Anggota memilih solusi yang paling sesuai dengan dirinya
Bahasa membentuk kemungkinan	Pertanyaan konselor dapat membuka harapan	Konselor bertanya tentang keberhasilan, bukan hanya kegagalan

D. Teknik Utama dalam *Solution-Focused Brief Therapy*

Pertanyaan mukjizat atau *miracle question* merupakan teknik terkenal dalam SFBT. Konselor mengajak anggota membayangkan bahwa pada suatu malam terjadi mukjizat dan masalah yang mereka hadapi berkurang atau terselesaikan. Anggota kemudian diminta menjelaskan tanda-tanda konkret yang menunjukkan bahwa perubahan itu terjadi. Pertanyaan ini membantu anggota menggambarkan tujuan dalam bentuk perilaku yang dapat diamati. Misalnya, bukan hanya "saya ingin lebih percaya diri," tetapi "saya akan berani menyapa teman, mengangkat tangan di kelas, dan tidak langsung menunduk ketika ditanya." Dalam kelompok, jawaban anggota

terhadap pertanyaan mukjizat dapat membantu anggota lain belajar merumuskan tujuan secara jelas dan positif (de Shazer, 1988).

Pertanyaan pengecualian atau *exception question* digunakan untuk menemukan saat-saat ketika masalah tidak terjadi, lebih ringan, atau berhasil diatasi. Konselor dapat bertanya, "Kapan masalah ini tidak terlalu kuat?" atau "Apa yang berbeda pada hari ketika Anda mampu menghadapinya?" Pertanyaan ini membantu anggota menemukan strategi yang sudah pernah bekerja. Anggota sering terkejut ketika menyadari bahwa masalahnya tidak selalu muncul dengan intensitas yang sama. Dalam kelompok, anggota lain dapat membantu memperhatikan keberhasilan kecil yang mungkin tidak disadari oleh anggota tersebut. Pengecualian menjadi bukti bahwa anggota sudah memiliki bahan untuk membangun solusi (Berg & De Jong, 1996).

Pertanyaan skala atau *scaling question* membantu anggota menilai posisi dirinya, kemajuan, kesiapan, keyakinan, atau motivasi dalam angka tertentu. Konselor dapat bertanya, "Pada skala 0 sampai 10, di mana posisi Anda hari ini?" Pertanyaan ini membuat perubahan menjadi lebih konkret dan mudah dipantau. Jika anggota menjawab angka 4, konselor dapat bertanya mengapa bukan 2, sehingga anggota terdorong melihat kekuatan yang sudah ada. Konselor juga dapat bertanya apa yang perlu terjadi agar angka itu naik menjadi 5. Dalam kelompok, pertanyaan skala memudahkan anggota melihat kemajuan kecil yang sering luput dari perhatian (de Shazer & Dolan, 2007).

Pujian atau *compliment* digunakan untuk mengakui usaha, keberanian, dan sumber daya anggota. Pujian dalam SFBT bukan sanjungan kosong, tetapi pengakuan konkret terhadap sesuatu yang dilakukan anggota. Misalnya, konselor dapat mengatakan bahwa anggota menunjukkan ketekunan karena tetap hadir dalam kelompok meskipun merasa cemas. Pengakuan seperti ini membantu anggota melihat kualitas diri yang mungkin selama ini kurang dihargai. Dalam kelompok, anggota lain juga dapat belajar memberi penguatan yang spesifik dan tidak berlebihan. Pujian yang tepat dapat memperkuat identitas anggota sebagai pribadi yang mampu berubah (Metcalf, 1998).

Pertanyaan koping atau *coping question* digunakan ketika anggota merasa masalahnya sangat berat dan sulit menemukan pengecualian. Konselor dapat bertanya, “Bagaimana Anda bisa bertahan sampai hari ini?” atau “Apa yang membuat Anda tetap datang ke kelompok meskipun situasi terasa sulit?” Pertanyaan ini tidak mengabaikan penderitaan anggota, tetapi membantu mereka melihat daya tahan yang sudah digunakan. Anggota yang merasa dirinya lemah dapat menyadari bahwa ia sebenarnya telah melakukan banyak hal untuk tetap bertahan. Dalam kelompok, pertanyaan koping dapat membangun rasa hormat terhadap perjuangan anggota. Teknik ini penting terutama ketika anggota berada dalam situasi krisis, kehilangan, atau tekanan berat (de Jong & Berg, 2013).

Tabel 7. 2. Teknik Utama SFBT dalam Konseling Kelompok

Teknik	Tujuan	Contoh Pertanyaan
<i>Miracle question</i>	Membantu anggota menggambarkan masa depan yang diinginkan	“Jika masalah ini berkurang besok pagi, apa tanda pertama yang Anda lihat?”
<i>Exception question</i>	Menemukan saat ketika masalah tidak muncul atau berkurang	“Kapan masalah ini tidak terlalu kuat?”
<i>Scaling question</i>	Mengukur posisi, kemajuan, kesiapan, atau keyakinan	“Pada skala 0–10, di mana posisi Anda hari ini?”
<i>Coping question</i>	Menggali daya tahan dan strategi bertahan	“Bagaimana Anda bisa bertahan sampai sekarang?”
<i>Compliment</i>	Menguatkan usaha dan sumber daya anggota	“Anda menunjukkan keberanian karena tetap mencoba.”
<i>Task setting</i>	Menentukan langkah kecil setelah sesi	“Apa satu langkah kecil yang bisa Anda lakukan minggu ini?”

E. Asumsi Dasar *Motivational Interviewing*

MI (*Motivational Interviewing*) berangkat dari asumsi bahwa ambivalensi merupakan bagian normal dari perubahan. Anggota kelompok dapat ingin berubah,

tetapi sekaligus takut, ragu, atau belum siap meninggalkan perilaku lama. Misalnya, siswa ingin mengurangi penggunaan gawai, tetapi ia juga merasa gawai menjadi sumber hiburan dan koneksi sosial. Anggota ingin lebih disiplin belajar, tetapi ia juga takut gagal setelah berusaha. MI membantu anggota mengeksplorasi dua sisi tersebut tanpa dipaksa memilih secara cepat. Ketika ambivalensi dihargai, anggota lebih mungkin membicarakan perubahan secara jujur (Miller & Rollnick, 2013).

Asumsi berikutnya adalah bahwa motivasi perubahan dapat dibangkitkan melalui percakapan yang tepat. Motivasi bukan sesuatu yang tetap atau sepenuhnya hilang. Cara konselor bertanya, mendengarkan, dan merespons dapat memperkuat motivasi atau justru memperkuat penolakan. Jika konselor terlalu cepat memberi nasihat, anggota dapat merasa dikendalikan dan mulai membela perilaku lama. Jika konselor mendengarkan dengan empati dan membantu anggota menemukan alasan pribadi untuk berubah, anggota cenderung lebih terbuka. Dalam kelompok, percakapan antaranggota juga dapat memengaruhi motivasi karena anggota saling mendengar alasan dan harapan perubahan. MI menempatkan bahasa perubahan sebagai bagian penting dalam proses konseling (Miller & Rollnick, 2013).

MI juga berasumsi bahwa perubahan lebih kuat ketika alasan perubahan datang dari anggota sendiri. Konselor tidak memaksakan alasan perubahan dari luar, meskipun konselor melihat bahwa perubahan itu penting. Anggota perlu menemukan mengapa perubahan penting bagi dirinya, bukan hanya bagi guru, orang tua, pasangan, atau konselor. Misalnya, siswa yang sering terlambat akan lebih kuat berubah jika ia menyadari bahwa ketepatan waktu berkaitan dengan cita-cita, harga diri, atau relasi yang ia anggap penting. Konselor membantu anggota menghubungkan perubahan dengan nilai pribadi. Motivasi intrinsik inilah yang membuat perubahan lebih mungkin bertahan (Miller & Rollnick, 2002).

MI menekankan semangat dasar yang disebut *spirit of motivational interviewing*. Semangat ini mencakup kemitraan, penerimaan, kasih peduli, dan evokasi. Kemitraan berarti konselor bekerja bersama anggota, bukan bekerja di atas anggota. Penerimaan berarti konselor menghargai otonomi, martabat, dan pengalaman anggota. Kasih peduli berarti konselor benar-benar mengarahkan

percakapan demi kebaikan anggota. Evokasi berarti konselor membantu mengeluarkan alasan, nilai, dan kemampuan perubahan yang sudah ada dalam diri anggota (Miller & Rollnick, 2013).

Tabel 7. 3. Spirit *Motivational Interviewing* dalam Konseling Kelompok

Unsur MI	Makna	Contoh dalam Kelompok
Kemitraan	Konselor dan anggota bekerja bersama	Konselor bertanya, bukan memerintah
Penerimaan	Konselor menghargai martabat dan otonomi anggota	Anggota bebas memilih langkah perubahan
Kasih peduli	Konselor mengarahkan proses demi kebaikan anggota	Konselor membantu anggota melihat dampak perilaku
Evokasi	Konselor menggali alasan perubahan dari anggota	Anggota menyebutkan sendiri mengapa ia ingin berubah
Empati	Konselor memahami pengalaman anggota tanpa menghakimi	Konselor merefleksikan keraguan anggota
Otonomi	Anggota tetap menjadi pemilik keputusan	Konselor menghormati kesiapan anggota

F. Proses dan Keterampilan Utama Motivational Interviewing

MI memiliki empat proses utama, yaitu membangun keterlibatan, memfokuskan arah, membangkitkan motivasi, dan merencanakan perubahan. Proses membangun keterlibatan bertujuan menciptakan hubungan yang aman, empatik, dan kolaboratif. Anggota perlu merasa bahwa konselor tidak datang untuk menghakimi atau memaksa. Dalam kelompok, keterlibatan juga mencakup rasa aman antaranggota agar percakapan tentang perubahan tidak berubah menjadi saling menekan. Proses ini penting karena tanpa keterlibatan, anggota sulit berbicara jujur tentang ambivalensi. Hubungan yang baik menjadi dasar bagi proses MI berikutnya (Miller & Rollnick, 2013).

Proses memfokuskan bertujuan menentukan arah percakapan perubahan. Anggota dapat memiliki banyak masalah, sehingga konselor perlu membantu memilih

fokus yang paling penting dan realistis. Fokus dapat berupa mengurangi perilaku berisiko, meningkatkan kehadiran, memperbaiki komunikasi, mengelola kemarahan, atau membangun kebiasaan belajar. Dalam kelompok, fokus perlu disepakati agar percakapan tetap terarah. Namun, konselor tidak boleh menetapkan fokus secara sepihak tanpa mempertimbangkan kesiapan anggota. Fokus yang baik muncul dari dialog antara kebutuhan anggota, tujuan kelompok, dan konteks layanan (Miller & Rollnick, 2013).

Proses membangkitkan atau *evoking* merupakan inti MI. Pada tahap ini, konselor membantu anggota mengungkapkan *change talk*, yaitu pernyataan yang mendukung perubahan. *Change talk* dapat berisi keinginan, kemampuan, alasan, kebutuhan, dan komitmen untuk berubah. Konselor mendengarkan dengan cermat, merefleksikan, dan memperkuat pernyataan perubahan tersebut. Misalnya, ketika anggota berkata “sebenarnya saya ingin lebih disiplin,” konselor dapat merefleksikan bahwa ada bagian dirinya yang ingin hidup lebih terarah. Dalam kelompok, anggota lain dapat ikut memperkuat *change talk* dengan berbagi pengalaman atau dukungan yang relevan (Miller & Rollnick, 2013).

Proses merencanakan dilakukan ketika anggota mulai menunjukkan kesiapan untuk berubah. Konselor membantu anggota menyusun langkah yang spesifik, realistis, dan sesuai dengan nilai pribadi. Perencanaan tidak boleh dilakukan terlalu cepat karena anggota yang masih ambivalen dapat merasa ditekan. Rencana yang baik muncul setelah anggota cukup memahami alasan dan kesiapan perubahan. Dalam kelompok, anggota dapat menyampaikan rencana dan memperoleh dukungan dari teman kelompok. Rencana yang disampaikan secara terbuka sering memperkuat komitmen karena anggota merasa ada saksi dan dukungan sosial (Moyers, 2014).

Keterampilan dasar MI sering diringkas dengan OARS, yaitu *open questions*, *affirmations*, *reflections*, dan *summaries*. Pertanyaan terbuka membantu anggota mengeksplorasi pengalaman dan alasan perubahan. Afirmasi mengakui kekuatan, usaha, dan nilai anggota. Refleksi membantu anggota mendengar kembali pikiran dan perasaannya secara lebih jelas. Rangkuman menghubungkan berbagai bagian percakapan agar anggota melihat arah perubahan yang muncul. Dalam kelompok,

OARS membantu konselor menjaga suasana percakapan tetap kolaboratif, empatik, dan tidak menghakimi (Miller & Rollnick, 2013).

Tabel 7. 4. Keterampilan OARS dalam Motivational Interviewing

Keterampilan	Tujuan	Contoh Respons
<i>Open questions</i>	Membuka eksplorasi pengalaman	"Apa yang membuat perubahan ini penting bagi Anda?"
<i>Affirmations</i>	Menguatkan usaha dan nilai anggota	"Anda tetap berusaha hadir meskipun sedang ragu."
<i>Reflections</i>	Memantulkan makna pikiran dan perasaan anggota	"Di satu sisi Anda ingin berubah, tetapi di sisi lain Anda takut gagal."
<i>Summaries</i>	Merangkum alasan, hambatan, dan komitmen perubahan	"Anda ingin lebih disiplin karena ingin membanggakan keluarga, tetapi masih takut tidak konsisten."
<i>Change talk</i>	Memperkuat bahasa perubahan	"Apa alasan utama Anda ingin mencoba langkah ini?"
<i>Planning</i>	Membantu langkah konkret	"Langkah kecil apa yang paling mungkin Anda mulai minggu ini?"

G. Integrasi SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok

SFBT dan MI dapat diintegrasikan karena keduanya sama-sama menghargai anggota sebagai pribadi yang memiliki kemampuan berubah. SFBT membantu anggota membangun gambaran solusi, sedangkan MI membantu anggota menguatkan motivasi untuk bergerak menuju gambaran tersebut. Dalam kelompok, konselor dapat memulai dengan MI ketika anggota masih ambivalen, lalu menggunakan SFBT ketika anggota mulai siap membayangkan masa depan yang diinginkan. Sebaliknya, konselor juga dapat menggunakan pertanyaan skala SFBT untuk menilai kesiapan perubahan, lalu memperdalam jawaban dengan teknik MI. Integrasi ini membuat proses kelompok lebih fleksibel karena konselor dapat menyesuaikan pendekatan dengan kondisi anggota. Pendekatan gabungan ini sangat

berguna ketika kelompok berisi anggota dengan tingkat kesiapan perubahan yang berbeda (Cormier et al., 2013).

Integrasi SFBT dan MI dapat dimulai dari eksplorasi nilai dan tujuan. Konselor dapat bertanya tentang hal yang penting bagi anggota, kemudian membantu anggota menggambarkan masa depan yang sesuai dengan nilai tersebut. Jika anggota masih ragu, konselor dapat menggunakan refleksi MI untuk mengeksplorasi ambivalensi. Jika anggota mulai menyebutkan alasan perubahan, konselor dapat memperkuat *change talk*. Setelah itu, konselor dapat menggunakan pertanyaan SFBT untuk menggali pengecualian dan langkah kecil. Alur ini membuat proses kelompok bergerak dari kesadaran, motivasi, tujuan, sampai tindakan (Lewis & Osborn, 2004).

Integrasi dalam praktik kelompok, dapat terlihat pada siswa yang ingin meningkatkan disiplin belajar tetapi masih sering menunda. Konselor dapat menggunakan MI dengan bertanya, "Apa keuntungan dan kerugian jika kebiasaan ini tetap sama?" Pertanyaan ini membantu siswa mengeksplorasi ambivalensi tanpa merasa disalahkan. Setelah siswa menyebutkan alasan ingin berubah, konselor dapat menggunakan SFBT dengan bertanya, "Kapan Anda pernah berhasil belajar lebih teratur, meskipun hanya sedikit?" Jawaban siswa dapat digunakan untuk menemukan strategi yang sudah bekerja. Kemudian, pertanyaan skala dapat membantu siswa menentukan langkah kecil yang realistis untuk minggu berikutnya (Murphy, 2013).

Integrasi SFBT dan MI juga membantu kelompok tetap berorientasi pada kekuatan tanpa mengabaikan hambatan. SFBT dapat terlalu cepat bergerak ke solusi jika anggota belum siap atau masih sangat ragu. MI dapat membantu konselor memperlambat proses dan memberi ruang pada ambivalensi. Sebaliknya, MI dapat terlalu lama mengeksplorasi ambivalensi jika tidak diarahkan menuju solusi konkret. SFBT membantu proses bergerak menuju tujuan, pengecualian, dan langkah kecil. Keseimbangan ini membuat konseling kelompok menjadi lebih manusiawi, realistis, dan berorientasi perubahan (Miller & Rollnick, 2013; de Shazer & Dolan, 2007).

Tabel 7. 5. Integrasi SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok

Tahap Proses	Fokus MI	Fokus SFBT	Contoh Pertanyaan
Membangun hubungan	Empati dan penerimaan	Harapan dan kekuatan	"Apa yang membuat Anda tetap ingin mencoba?"
Menggali ambivalensi	Keuntungan dan kerugian berubah	Pengecualian dari masalah	"Kapan masalah ini sedikit berkurang?"
Memperkuat motivasi	Change talk	Tujuan masa depan	"Apa alasan utama perubahan ini penting?"
Merumuskan tujuan	Nilai dan arah perubahan	Miracle question	"Jika keadaan membaik, apa tanda pertama yang terlihat?"
Menentukan langkah	Komitmen perubahan	Scaling dan task setting	"Dari skala 0–10, langkah kecil apa yang bisa menaikkan satu angka?"
Menjaga perubahan	Dukungan dan evaluasi	Memperkuat keberhasilan	"Apa yang sudah berhasil dan perlu dilanjutkan?"

H. Peran Konselor dalam SFBT dan MI Kelompok

Konselor dalam SFBT berperan sebagai fasilitator percakapan yang membantu anggota menemukan solusi, kekuatan, dan langkah perubahan. Konselor tidak mengambil posisi sebagai ahli yang mengetahui jawaban terbaik bagi semua anggota. Konselor lebih banyak menggunakan pertanyaan yang membuat anggota melihat kemungkinan yang selama ini tertutup oleh cerita masalah. Sikap konselor perlu penuh hormat, ingin tahu, dan percaya bahwa anggota memiliki sumber daya. Dalam kelompok, konselor perlu menjaga agar percakapan tidak berputar terlalu lama pada masalah tanpa arah. Namun, konselor juga tetap perlu menghargai penderitaan anggota agar pendekatan berfokus solusi tidak terasa mengabaikan pengalaman sulit (Metcalf, 1998).

Konselor dalam MI berperan sebagai pendamping yang membantu anggota menemukan motivasi dari dalam dirinya. Konselor tidak berdebat dengan anggota

yang ragu, tetapi merefleksikan ambivalensi dan memperkuat bahasa perubahan. Konselor juga menjaga otonomi anggota karena perubahan yang dipaksakan biasanya tidak bertahan lama. Dalam kelompok, konselor perlu menghindari suasana saling menasihati secara berlebihan. Anggota lain dapat memberi dukungan, tetapi tidak boleh memaksa seseorang berubah sebelum siap. Peran konselor adalah menjaga percakapan agar tetap empatik, kolaboratif, dan mengarah pada perubahan yang dipilih oleh anggota sendiri (Miller & Rollnick, 2013).

SFBT dan MI dalam integrasi, konselor perlu mampu membaca kesiapan anggota. Anggota yang sudah siap berubah dapat dibantu dengan pertanyaan solusi, langkah kecil, dan rencana konkret. Anggota yang masih ambivalen perlu dibantu terlebih dahulu melalui refleksi, eksplorasi nilai, dan penguatan *change talk*. Konselor perlu menghindari penggunaan teknik secara kaku. Pertanyaan mukjizat, pertanyaan skala, OARS, dan refleksi tidak boleh menjadi daftar prosedur mekanis. Semua teknik harus digunakan dalam hubungan yang hangat dan sesuai dengan kebutuhan anggota (Corey, 2016).

Konselor juga perlu menjaga dinamika kelompok agar semua anggota memperoleh ruang. Kelompok berfokus solusi dapat menjadi sangat positif, tetapi konselor perlu memastikan bahwa anggota yang sedang kesulitan tidak merasa dipaksa untuk cepat baik-baik saja. Kelompok MI dapat menjadi penuh eksplorasi ambivalensi, tetapi konselor perlu memastikan bahwa percakapan tidak berhenti pada keraguan tanpa langkah. Anggota yang terlalu dominan perlu diarahkan agar memberi ruang kepada anggota lain. Anggota yang pasif perlu diberi kesempatan dengan cara yang tidak menekan. Dengan demikian, konselor perlu menggabungkan keterampilan bertanya, merefleksi, merangkum, mengelola waktu, dan menjaga keamanan psikologis kelompok (Bieling et al., 2006).

I. Penerapan dalam Pendidikan dan Konseling Sekolah

SFBT sangat sesuai diterapkan dalam konseling sekolah karena siswa sering membutuhkan bantuan yang singkat, konkret, dan berorientasi pada perubahan. Guru BK dapat menggunakan pertanyaan mukjizat untuk membantu siswa

menggambarkan perubahan perilaku yang diinginkan. Pertanyaan pengecualian dapat membantu siswa menemukan saat ketika mereka pernah lebih disiplin, lebih tenang, lebih berani, atau lebih mampu mengelola konflik. Pertanyaan skala dapat membantu siswa menilai kemajuan secara sederhana dan mudah dipahami. Dalam kelompok, siswa dapat saling mendengar strategi yang pernah berhasil dan belajar bahwa perubahan kecil tetap penting. Pendekatan ini sangat berguna untuk masalah motivasi belajar, kepercayaan diri, konflik teman sebaya, kecemasan akademik, dan perencanaan karier (Murphy, 2008).

MI juga relevan dalam konseling sekolah karena banyak siswa belum sepenuhnya siap berubah. Siswa yang sering terlambat, menunda tugas, sulit mengendalikan emosi, atau terlalu banyak menggunakan gawai sering memiliki alasan untuk bertahan pada perilaku lama. Jika guru BK langsung menasihati atau menegur, siswa dapat menjadi defensif. MI membantu guru BK mendengarkan ambivalensi siswa dan menguatkan alasan perubahan yang muncul dari diri siswa. Dalam kelompok, siswa dapat mendengar bahwa teman lain juga mengalami keraguan yang serupa. Proses ini membantu siswa merasa dipahami sekaligus terdorong untuk mengambil langkah yang lebih bertanggung jawab (Naar-King & Suarez, 2011).

Integrasi SFBT dan MI dapat digunakan dalam kelompok psikoedukatif maupun kelompok konseling. Misalnya, dalam kelompok pengurangan prokrastinasi akademik, konselor dapat menggunakan MI untuk membahas keuntungan dan kerugian menunda tugas. Setelah siswa menyadari alasan perubahan, konselor dapat menggunakan SFBT untuk menemukan hari ketika siswa pernah berhasil mengerjakan tugas lebih awal. Konselor kemudian menggunakan pertanyaan skala untuk menilai kesiapan dan menentukan langkah kecil. Siswa dapat membuat komitmen sederhana, seperti belajar 15 menit setelah pulang sekolah atau mematikan notifikasi selama mengerjakan tugas. Pada pertemuan berikutnya, kelompok membahas keberhasilan kecil dan hambatan yang masih muncul (Murphy, 2013).

SFBT dan MI dalam pendidikan karakter, dapat membantu siswa membangun tanggung jawab tanpa merasa dipermalukan. Konselor dapat menghindari label

seperti malas, nakal, atau tidak disiplin. Sebaliknya, konselor dapat bertanya tentang harapan siswa, perilaku yang sudah membantu, alasan ingin berubah, dan dukungan yang dibutuhkan. Bahasa seperti ini lebih menghargai siswa sebagai pribadi yang sedang belajar. Kelompok menjadi ruang yang memperkuat rasa mampu, bukan ruang yang menegaskan kegagalan. Dengan demikian, SFBT dan MI dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling yang lebih humanis, singkat, dan berorientasi pada perubahan (Murphy, 2008; Miller & Rollnick, 2013).

Tabel 7. 6. Contoh Penerapan SFBT dan MI dalam Konseling Sekolah

Masalah Siswa	Teknik SFBT	Teknik MI	Contoh Tujuan
Prokrastinasi akademik	Exception dan scaling question	Eksplorasi ambivalensi	Siswa mulai belajar 15 menit per hari
Rendah percaya diri	Miracle question dan compliment	Afirmasi dan change talk	Siswa berani menyampaikan pendapat satu kali
Konflik teman sebaya	Pertanyaan solusi	Refleksi empatik	Siswa mencoba komunikasi yang lebih tenang
Keterlambatan	Scaling dan task setting	Diskusi alasan perubahan	Siswa datang 10 menit lebih awal
Penggunaan gawai berlebihan	Pertanyaan pengecualian	Eksplorasi nilai dan kerugian	Siswa mengurangi penggunaan gawai saat belajar
Kecemasan presentasi	Future-oriented question	Menguatkan kemampuan	Siswa mencoba presentasi singkat di kelompok

J. Penerapan Multikultural, Kekuatan, dan Keterbatasan SFBT dan MI

SFBT memiliki potensi kuat dalam konteks multikultural karena tidak memaksakan penjelasan tunggal tentang masalah anggota. Konselor tidak harus menafsirkan pengalaman anggota berdasarkan teori yang terlalu berat, tetapi

bertanya tentang tujuan, kekuatan, dan solusi yang sesuai dengan dunia hidup anggota. Pendekatan ini memberi ruang bagi nilai keluarga, agama, komunitas, dan budaya sebagai sumber daya perubahan. Namun, konselor tetap perlu berhati-hati agar pertanyaan solusi tidak terkesan mengabaikan penderitaan yang nyata akibat ketidakadilan, kemiskinan, diskriminasi, atau kekerasan. Fokus pada kekuatan harus tetap disertai pengakuan terhadap hambatan sosial yang dialami anggota. Dengan demikian, SFBT multikultural perlu menyeimbangkan harapan dan validasi terhadap realitas hidup anggota (Franklin et al., 2012).

MI juga sesuai untuk konteks multikultural karena menghargai otonomi dan nilai anggota. Konselor tidak memaksakan definisi perubahan berdasarkan nilai pribadinya, tetapi membantu anggota menghubungkan perubahan dengan nilai yang mereka anggap penting. Dalam budaya kolektif, alasan perubahan dapat berkaitan dengan keluarga, kehormatan, agama, tanggung jawab sosial, dan masa depan komunitas. Konselor perlu memahami bahwa otonomi tidak selalu berarti keputusan individual yang terpisah dari keluarga. Otonomi dapat dipahami sebagai kemampuan anggota memilih secara sadar dengan mempertimbangkan nilai dan relasi yang penting baginya. MI yang sensitif budaya tidak menekan anggota untuk mengikuti standar konselor, tetapi membantu anggota menemukan alasan perubahan yang bermakna dalam konteks hidupnya (Miller & Rollnick, 2013).

Kekuatan SFBT terletak pada sifatnya yang singkat, positif, praktis, dan mudah diterapkan. Pendekatan ini membantu anggota keluar dari cerita masalah yang berulang dan mulai membangun gambaran solusi. Teknik seperti pertanyaan mukjizat, pengecualian, skala, koping, dan pujian dapat digunakan dalam berbagai kelompok. SFBT juga mendorong anggota melihat bahwa mereka memiliki sumber daya yang selama ini mungkin terabaikan. Dalam dokumen utama, SFBT dinilai memiliki kontribusi besar karena sikapnya yang tidak mempatologikan, berfokus pada hal yang berjalan, dan membantu anggota menghargai kemampuan manusia yang sering kurang diperhatikan (Corey, 2016). Kekuatan MI terletak pada kemampuannya menangani ambivalensi dan resistensi secara empatik. Pendekatan ini sangat berguna ketika anggota belum siap berubah atau merasa ditekan oleh orang lain. MI membantu

anggota mengembangkan motivasi intrinsik, bukan sekadar mengikuti tekanan luar. Keterampilan OARS membuat proses percakapan menjadi lebih aman dan kolaboratif. Dalam kelompok, anggota dapat saling mendengar *change talk* sehingga motivasi perubahan dapat menyebar melalui proses sosial. Karena itu, MI banyak digunakan dalam konteks adiksi, kesehatan, pendidikan, perilaku berisiko, dan perubahan kebiasaan (Miller & Rollnick, 2013).

Keterbatasan SFBT muncul jika konselor terlalu cepat mengarahkan anggota pada solusi tanpa memberi ruang untuk emosi dan pengalaman sulit. Tidak semua anggota siap membicarakan solusi ketika mereka masih berada dalam krisis berat atau trauma. SFBT juga dapat terasa dangkal jika konselor hanya menggunakan teknik tanpa memahami filosofi penghargaan, kolaborasi, dan kepekaan terhadap konteks. Keterbatasan MI muncul jika konselor terlalu lama mengeksplorasi ambivalensi tanpa membantu anggota bergerak ke rencana konkret. MI juga bukan pendekatan komprehensif untuk semua masalah, melainkan metode untuk membantu kesiapan dan motivasi perubahan. Dokumen utama juga mengingatkan bahwa SFBT tidak boleh direduksi menjadi formula teknik, dan MI bukan obat untuk semua masalah karena terutama dirancang untuk menangani ambivalensi terhadap perubahan tertentu (Corey, 2016).

Tabel 7. 7. Kekuatan dan Keterbatasan SFBT dan MI dalam Konseling Kelompok

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Fokus SFBT	Menekankan solusi, kekuatan, dan masa depan	Dapat terlalu cepat ke solusi jika emosi belum tervalidasi
Fokus MI	Menangani ambivalensi dan memperkuat motivasi	Dapat berhenti pada eksplorasi jika tidak diarahkan ke rencana
Teknik	Praktis, singkat, dan mudah dipahami	Berisiko mekanis jika hanya mengikuti daftar pertanyaan
Pendidikan	Cocok untuk sekolah dan kelompok singkat	Perlu disesuaikan dengan usia dan kesiapan siswa

Aspek	Kekuatan	Keterbatasan
Multikultural	Menghargai nilai dan sumber daya anggota	Harus peka terhadap hambatan sosial dan budaya
Dinamika kelompok	Anggota saling menguatkan harapan dan motivasi	Perlu dijaga agar tidak menjadi saling menasihati atau menekan
Hasil perubahan	Mendorong langkah kecil dan komitmen pribadi	Membutuhkan tindak lanjut agar perubahan bertahan

Ringkasan

SFBT dan MI merupakan dua pendekatan yang sangat relevan dalam konseling kelompok modern karena sama-sama menghargai kekuatan, pilihan, dan kemampuan anggota untuk berubah. SFBT berfokus pada solusi, pengecualian, tujuan masa depan, sumber daya, dan langkah kecil yang dapat dilakukan anggota. MI berfokus pada eksplorasi ambivalensi, penguatan motivasi intrinsik, *change talk*, dan komitmen perubahan. Teknik utama SFBT meliputi *miracle question*, *exception question*, *scaling question*, *coping question*, pujian, dan tugas kecil. Teknik utama MI meliputi keterampilan OARS, penguatan *change talk*, eksplorasi nilai, dan perencanaan perubahan. Integrasi SFBT dan MI membantu konselor kelompok bekerja secara fleksibel, terutama ketika anggota memiliki kesiapan perubahan yang berbeda. Pendekatan ini kuat karena singkat, praktis, kolaboratif, dan cocok untuk sekolah maupun komunitas, tetapi perlu digunakan secara empatik agar tidak mengabaikan emosi, trauma, budaya, dan hambatan sosial anggota.

Daftar Pustaka

- Berg, I. K., & De Jong, P. (1996). Solution-building conversations: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society*, 77(6), 376–391.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.

- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (7th ed.). Brooks/Cole.
- de Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions* (4th ed.). Brooks/Cole.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. Norton.
- de Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Haworth Press.
- Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W. J., & McCollum, E. E. (Eds.). (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Lewis, T. F., & Osborn, C. J. (2004). Solution-focused counseling and motivational interviewing: A consideration of confluence. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 38–48. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00284.x>
- Metcalf, L. (1998). *Solution-focused group therapy: Ideas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment programs*. Free Spirit Publishing.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Moyers, T. B. (2014). *The relationship in motivational interviewing*. *Psychotherapy*, 51(3), 358–363. <https://doi.org/10.1037/a0036910>
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd ed.). American Counseling Association.

- Murphy, J. J. (2013). *Conducting student-driven interviews: Practical strategies for increasing student involvement and addressing behavior problems*. Routledge.
- Naar-King, S., & Suarez, M. (2011). *Motivational interviewing with adolescents and young adults*. Guilford Press.
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. Norton.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior*. Guilford Press.

Glosarium

A

Activating event: Peristiwa pemicu dalam model ABCDE pada *Rational Emotive Behavior Therapy*. Peristiwa ini menjadi situasi awal yang kemudian ditafsirkan melalui keyakinan tertentu oleh anggota kelompok.

Afirmasi: Respons konselor yang berisi pengakuan terhadap kekuatan, usaha, nilai, atau keberanian anggota kelompok. Dalam *Motivational Interviewing*, afirmasi digunakan untuk memperkuat rasa mampu dan motivasi perubahan anggota.

Ambivalensi: Keadaan ketika anggota memiliki dua dorongan yang bertentangan, misalnya ingin berubah tetapi masih ragu meninggalkan kebiasaan lama. Ambivalensi menjadi fokus penting dalam *Motivational Interviewing*.

Anggota kelompok: Individu yang mengikuti proses konseling kelompok. Anggota berperan aktif dalam berbagi pengalaman, mendengarkan, memberi umpan balik, menerima dukungan, dan melatih perubahan perilaku.

Asesmen: Proses pengumpulan informasi untuk memahami kebutuhan, masalah, kekuatan, kesiapan, tujuan, dan konteks anggota kelompok. Asesmen membantu konselor memilih pendekatan, teknik, dan bentuk layanan yang sesuai.

B

Behavioral homework: Tugas perilaku yang diberikan kepada anggota untuk dilakukan di luar sesi konseling kelompok. Tugas ini membantu anggota mempraktikkan keterampilan baru dalam kehidupan sehari-hari.

C

Change talk: Pernyataan anggota yang menunjukkan keinginan, alasan, kebutuhan, kemampuan, atau komitmen untuk berubah. Istilah ini menjadi unsur penting dalam *Motivational Interviewing*.

Choice Theory: Teori yang dikembangkan oleh William Glasser. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku manusia merupakan pilihan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan, dan kesenangan.

Cognitive Behavioral Therapy: Pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, perilaku, respons tubuh, dan situasi. Dalam konseling kelompok, pendekatan ini membantu anggota mengenali pikiran yang tidak membantu dan melatih perilaku yang lebih adaptif.

Coping question: Pertanyaan dalam *Solution-Focused Brief Therapy* yang digunakan untuk menggali daya tahan anggota ketika menghadapi situasi sulit. Pertanyaan ini membantu anggota menyadari strategi bertahan yang sudah ia miliki.

D

Disputasi: Teknik dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menantang keyakinan irasional. Disputasi dilakukan dengan menguji apakah keyakinan anggota logis, sesuai fakta, dan membantu kehidupannya.

E

Efikasi diri: Keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan. Dalam konseling kelompok, efikasi diri dapat berkembang melalui pengalaman berhasil, dukungan kelompok, latihan, dan umpan balik positif.

Evaluasi: Proses menilai pelaksanaan, hasil, kepuasan, tindak lanjut, dan keberlanjutan layanan konseling kelompok. Evaluasi membantu konselor mengetahui ketercapaian tujuan dan memperbaiki mutu layanan.

Evaluasi hasil: Penilaian terhadap perubahan anggota setelah mengikuti konseling kelompok. Perubahan dapat berupa peningkatan keterampilan sosial, regulasi emosi, motivasi belajar, kepercayaan diri, tanggung jawab, atau kemampuan mengambil keputusan.

Evaluasi kepuasan: Penilaian terhadap pengalaman anggota selama mengikuti konseling kelompok. Evaluasi ini melihat apakah anggota merasa terbantu, aman, dihargai, dan memperoleh manfaat dari proses kelompok.

Evaluasi proses: Penilaian terhadap jalannya konseling kelompok, seperti kehadiran anggota, keterlibatan, dinamika kelompok, rasa aman, kepatuhan terhadap norma, dan kualitas interaksi.

Exception question: Pertanyaan dalam *Solution-Focused Brief Therapy* untuk menemukan saat ketika masalah tidak muncul, berkurang, atau berhasil diatasi. Pertanyaan ini membantu anggota mengenali pengecualian dari masalah.

G

Graded exposure: Teknik perilaku dalam *Cognitive Behavioral Therapy* yang membantu anggota menghadapi situasi yang ditakuti secara bertahap. Teknik ini bertujuan mengurangi penghindaran dan meningkatkan keberanian.

Guru BK: Tenaga profesional di sekolah yang memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik. Dalam konseling kelompok sekolah, guru BK berperan sebagai perancang, pemimpin, fasilitator, evaluator, dan penghubung layanan.

K

Kerahasiaan: Prinsip etik yang menuntut konselor dan anggota menjaga informasi pribadi yang dibagikan dalam kelompok. Kerahasiaan penting untuk membangun rasa aman dan kepercayaan.

Keterampilan OARS: Keterampilan dasar dalam *Motivational Interviewing* yang terdiri atas pertanyaan terbuka, afirmasi, refleksi, dan rangkuman. Keterampilan ini membantu konselor membangun percakapan yang empatik, kolaboratif, dan tidak menghakimi.

Keyakinan inti: Pandangan dasar seseorang tentang diri, orang lain, dan dunia. Dalam *Cognitive Behavioral Therapy*, keyakinan inti dapat memengaruhi pikiran otomatis, emosi, dan perilaku anggota kelompok.

Keyakinan irasional: Keyakinan yang kaku, tidak realistis, dan tidak membantu. Dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*, keyakinan irasional sering berbentuk tuntutan mutlak, seperti "saya harus selalu berhasil" atau "semua orang harus menyukai saya."

Keyakinan rasional: Keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, dan membantu anggota menghadapi situasi secara sehat. Keyakinan rasional membantu anggota merespons peristiwa dengan emosi dan perilaku yang lebih adaptif.

Konseling kelompok: Layanan bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk membantu anggota memahami diri, mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan, dan membangun perubahan melalui interaksi sosial yang terarah.

Konseling kelompok multikultural: Konseling kelompok yang memperhatikan keragaman budaya, agama, bahasa, kelas sosial, gender, usia, disabilitas, dan pengalaman hidup anggota. Pendekatan ini menekankan kepekaan, penghargaan, keadilan, dan keamanan psikologis.

Konseling kelompok sekolah: Layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di lingkungan sekolah untuk membantu peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier.

Konselor kelompok: Pemimpin kelompok yang bertugas merancang, memfasilitasi, mengarahkan, menjaga dinamika, mengevaluasi, dan memastikan proses kelompok berlangsung secara etis serta profesional.

M

Motivational Interviewing: Pendekatan konseling yang membantu anggota mengeksplorasi ambivalensi dan memperkuat motivasi intrinsik untuk berubah. Pendekatan ini menekankan empati, kolaborasi, otonomi, dan penguatan *change talk*.

Multikultural: Perspektif yang mengakui keragaman budaya, identitas, bahasa, agama, nilai, kelas sosial, dan pengalaman hidup anggota kelompok.

P

Penerimaan diri tanpa syarat: Konsep dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menekankan bahwa seseorang tetap bernilai sebagai manusia meskipun memiliki kekurangan, gagal, atau melakukan kesalahan.

Pertanyaan mukjizat: Teknik dalam *Solution-Focused Brief Therapy* yang meminta anggota membayangkan bahwa masalahnya telah berkurang atau terselesaikan, lalu menjelaskan tanda-tanda konkret perubahan tersebut.

Pikiran alternatif: Pikiran yang lebih seimbang, realistis, dan membantu setelah anggota menguji pikiran otomatis yang tidak membantu. Istilah ini banyak digunakan dalam *Cognitive Behavioral Therapy*.

Pikiran otomatis: Pikiran cepat yang muncul dalam situasi tertentu dan sering diterima sebagai benar tanpa diperiksa. Pikiran otomatis dapat memengaruhi emosi dan perilaku anggota kelompok.

Psikoedukatif: Bentuk layanan kelompok yang bertujuan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan strategi praktis kepada anggota. Kelompok psikoedukatif sering digunakan di sekolah.

Q

Quality world: Konsep dalam *Choice Theory* yang menggambarkan dunia batin seseorang berisi orang, nilai, pengalaman, tujuan, dan hal-hal yang dianggap penting bagi dirinya.

R

Rational Emotive Behavior Therapy: Pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini membantu anggota mengenali, menantang, dan mengubah keyakinan irasional yang menimbulkan emosi serta perilaku tidak sehat.

Reality Therapy: Pendekatan konseling yang membantu anggota mengevaluasi pilihan perilaku, memahami kebutuhan, dan menyusun rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab. Pendekatan ini berkaitan erat dengan *Choice Theory*.

Refleksi: Keterampilan konselor untuk memantulkan kembali isi, perasaan, atau makna pernyataan anggota. Refleksi membantu anggota memahami pengalaman dirinya dengan lebih jelas.

Restrukturisasi kognitif: Teknik dalam *Cognitive Behavioral Therapy* yang membantu anggota mengidentifikasi, menguji, dan mengganti pikiran yang tidak membantu dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif.

Role play: Teknik latihan peran yang digunakan untuk melatih keterampilan sosial, komunikasi, asertivitas, atau respons baru dalam situasi tertentu.

S

Scaling question: Pertanyaan skala dalam *Solution-Focused Brief Therapy* yang digunakan untuk menilai posisi, kesiapan, kemajuan, keyakinan, atau motivasi anggota. Skala biasanya menggunakan angka 0 sampai 10.

Self-monitoring: Teknik pemantauan diri yang membantu anggota mencatat pikiran, emosi, perilaku, atau situasi tertentu. Teknik ini sering digunakan dalam *Cognitive Behavioral Therapy*.

Solution-Focused Brief Therapy: Pendekatan konseling singkat yang berfokus pada solusi, kekuatan, pengecualian masalah, tujuan masa depan, dan langkah kecil menuju perubahan.

Spirit of Motivational Interviewing: Semangat dasar dalam *Motivational Interviewing* yang mencakup kemitraan, penerimaan, kasih peduli, dan evokasi. Semangat ini menjadi dasar hubungan antara konselor dan anggota.

Supervisi: Proses pembinaan profesional yang membantu konselor meningkatkan kualitas praktik, memahami dinamika kelompok, mengatasi dilema etik, dan mengembangkan kompetensi.

T

Thought record: Lembar catatan pikiran dalam *Cognitive Behavioral Therapy* yang digunakan untuk mencatat situasi, pikiran otomatis, emosi, bukti, pikiran alternatif, dan perubahan respons.

Tindak lanjut: Kegiatan setelah konseling kelompok selesai untuk memantau keberlanjutan perubahan anggota. Tindak lanjut dapat berupa pertemuan pemantauan, konseling individual, kelompok lanjutan, atau rujukan.

Total behavior: Konsep dalam *Choice Theory* yang menjelaskan bahwa perilaku manusia terdiri atas tindakan, pikiran, perasaan, dan respons fisiologis. Perubahan biasanya dimulai dari tindakan dan pikiran yang lebih mudah dikendalikan.

W

WDEP: Kerangka utama dalam *Reality Therapy* yang terdiri atas *Wants, Direction and Doing, Evaluation, dan Planning*. WDEP membantu anggota memahami keinginan, tindakan saat ini, efektivitas perilaku, dan rencana perubahan.

Profil Penulis

Ahmad Rhicho Widiyanto

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Ia memiliki ketertarikan pada dunia pendidikan, pengembangan karakter peserta didik, serta layanan konseling yang membantu individu memahami diri dan membangun relasi yang lebih sehat.

Delvia Rahmawati

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Minat akademiknya berfokus pada perkembangan peserta didik, dinamika remaja, serta peran konselor sekolah dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan pribadi, sosial, dan akademik.

Dina Nuriani

Merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Ia memiliki perhatian pada bidang konseling pendidikan, komunikasi interpersonal, dan penguatan layanan Bimbingan dan Konseling yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Nor Syifahayati

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Memiliki ketertarikan kajian konseling kelompok, hubungan sosial, serta upaya membantu peserta didik mengembangkan kepercayaan diri, empati, dan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sekolah.

Vidya Nur Farida

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Memiliki minat pada konseling sekolah, perkembangan individu, serta pendekatan konseling yang dapat mendukung peserta didik dalam menghadapi perubahan dan tuntutan kehidupan.

Karyanti

Karyanti merupakan dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Aktif dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya pada layanan konseling di lingkungan pendidikan serta penguatan kompetensi calon guru BK dan konselor sekolah.

Asep Solikin

Asep Solikin merupakan dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Memiliki perhatian pada pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling, pendidikan karakter, serta peningkatan kualitas layanan konseling yang relevan dengan kebutuhan peserta didik dan masyarakat.

Sinopsis

Konseling kelompok adalah ruang pertemuan yang memungkinkan individu belajar memahami diri, mendengar pengalaman orang lain, dan menemukan cara baru dalam menghadapi persoalan hidup. Buku *Konseling Kelompok: Pendekatan Klasik, Humanistik, dan Relasional* hadir untuk memperkenalkan konseling kelompok sebagai proses bantuan yang tidak hanya berisi percakapan, tetapi juga melibatkan dinamika, hubungan, empati, tanggung jawab, dan perubahan. Buku ini menempatkan konseling kelompok sebagai layanan yang penting untuk membantu peserta didik berkembang secara pribadi, sosial, akademik, dan karier.

Buku ini membahas konseling kelompok secara luas melalui tujuh bagian utama. Pembaca diajak memahami dasar-dasar konseling kelompok di sekolah, perspektif multikultural, evaluasi dan supervisi, hingga berbagai pendekatan konseling yang banyak digunakan dalam praktik, seperti *Cognitive Behavior Therapy*, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Choice Theory* dan *Reality Therapy*, *Solution-Focused Brief Therapy*, serta *Motivational Interviewing*. Setiap bagian disusun untuk membantu pembaca melihat bahwa setiap pendekatan memiliki cara tersendiri dalam memahami masalah, membangun hubungan, dan memfasilitasi perubahan dalam kelompok.

Dengan bahasa yang sistematis dan mudah diikuti, buku ini cocok dibaca oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling, calon guru BK, konselor sekolah, pendidik, dan siapa saja yang tertarik memahami praktik konseling kelompok. Buku ini tidak hanya memberikan dasar teoretis, tetapi juga mengajak pembaca melihat konseling kelompok sebagai proses manusiawi yang membutuhkan kepekaan, keterampilan, etika, dan kesadaran terhadap keberagaman. Melalui buku ini, pembaca diharapkan mampu memahami konseling kelompok secara lebih reflektif, profesional, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan serta kehidupan sosial masa kini.

