



**MODUL MANAJEMEN STRES
(PSI 340)**

**MODUL 13
INTERVENSI KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRES**

**DISUSUN OLEH
YENY DURIANA WIJAYA M.Si, Psikolog**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2018**

A. Pendahuluan

Menurut Ohlsen (menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan pemberian layanan oleh konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Totok Santoso menjelaskan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dengan menggunakan tehnik-tehnik konseling dimana anggota kelompok bersama dengan konselor mengadakan eksplorasi terhadap masalah dan perasaan dalam usaha mengubah tingkah laku dan sikap sehingga akhirnya mampu menghadapi masalah perkembangan dan situasi pendidikan.

Prayitno menjelaskan konseling kelompok adalah kegiatan kelompok yang mengandung unsur utama kehidupan kelompok, yaitu tujuan kelompok, anggota kelompok, pemimpin kelompok, dan aturan kelompok, untuk mengembangkan pribadi semua peserta dan peralihan-peralihan lainnya melalui perubahan dalam masalah pribadi.

Winkel menjelaskan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Prosesnya mengandung ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses hubungan antar pribadi yang dinamis, dibimbing oleh guru pembimbing yang profesional dengan menggunakan tehnik-tehnik konseling, untuk individu yang normal dengan berbagai masalah pribadinya, dilakukan dalam situasi kelompok, dan bertujuan untuk membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan perkembangannya dalam kelompok.

Konseling kelompok merupakan bantuan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari beberapa klien yang memiliki kebutuhan, tingkat permasalahan dan kecakapan untuk melibatkan diri dalam proses kelompok. Guru pembimbing dengan keahliannya untuk menolong siswa yang dipersatukan dalam model konseling kelompok. Pada dasarnya model atau tehnik konseling kelompok adalah kegiatan-kegiatan yang menggunakan bahasa (verbal), namun pada suatu ketika hanya kegiatan-kegiatan non verbal.

B. Kompetensi Dasar

C. Kemampuan yang Diharapkan

D. Kegiatan Belajar 13

INTERVENSI KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRES

1. Pengertian konseling kelompok

Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian konseling kelompok memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri, apalagi masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa sehingga untuk mengefisienkan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual. (<http://smkn1bansari.wordpress.com>)

Menurut Latipun konseling kelompok (group counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, member umpan balik (feed back) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota 4-8 anggota atau konseli untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah. Pelaksanaannya dalam suatu tempat tertentu dengan seorang pembimbing atau lebih untuk membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, yaitu penembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat. Melalui bantuan anggota kelompok yang lain (fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan dan fungsi pemecahan masalah) sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli..

Menurut Winkel tujuan konseling kelompok yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyesuaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah lebih maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sesama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Sedangkan fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konseling kelompok adalah fungsi pengentasan yaitu mengentaskan permasalahan yang dihadapi konseli.

Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan ketrampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier Gibson dan Mitchell.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk terapi psikologis yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu. Konseling kelompok saat ini telah diterapkan di berbagai instansi, seperti sekolah, rumah sakit, perusahaan, dan masyarakat luas.

Menurut George dan Cristiani, 1981 mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat di jadikan sebagai media terapi. Menurutnya interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual.

3. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

a. Pimpinan layanan konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Mahfuzoh, 2005:31) adalah sebagai berikut; Pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok; Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota; Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan; Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; Pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya "lalu lintas" kegiatan konseling kelompok; Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.

b. Anggota layanan konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain; membantu terbina suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok; Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok; Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama; Membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; Benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi: menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok, bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

c. Dinamika layanan konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok. Prayitno (dalam Mahfudzon, 2005:33) mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Kehidupan konseling kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok memanfaatkan dinamika konseling kelompok sebagai media untuk membimbing anggota konseling kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika layanan konseling kelompok ini adalah unik dan hanya ditemukan dalam suatu konseling kelompok yang benar-benar hidup. Konseling kelompok yang hidup adalah konseling

kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

4. Tahapan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok Prayitno (1987) membagi kegiatan menjadi 4 tahap yaitu:

1) Tahap I

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

2) Tahap II

Tahap ini dinamakan tahap peralihan. Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik.

3) Tahap III

Tahap ini dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pimpinan kelompok.

4) Tahap IV

Tahap ini dinamakan tahap pengakhiran. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh. Dalam hal ini anggota kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan bertemu. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan-pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan sehari-hari. Yang lebih penting lagi

adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok benar-benar telah memetik sesuatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.

5. Teknik Konseling Kelompok

Mungkin Eddy Wibowo menjelaskan bahwa tehnik konseling kelompok digolongkan menjadi dua yaitu tehnik konseling non verbal dan verbal. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang tehnik di dalam konseling kelompok, maka dipaparkan sebagai berikut.

a. Tehnik konseling kelompok non verbal

Mungkin Eddy Wibowo menjelaskan bahwa tehnik konseling non verbal adalah suatu tehnik yang dalam pelaksanaannya mengutamakan kegiatan fisik, ketrampilan, kerja sama, pembagian kerja serta sedikit diperlukan dialog terbatas.

Tehnik konseling non verbal yaitu tehnik training group, encounter group, marathon group, study tour, dan organisation.

1. T-Group atau Training Group ini digunakan terutama untuk latihan kerja, dengan T-Group guru pembimbing dapat melihat mana anggota kelompok yang kreatif, memiliki inisiatif, memiliki bakat menjadi pemimpin, mana yang pasif, mana yang dapat bekerjasama, mana anggota yang mudah tersinggung, mana anggota yang toleransi.
2. Tehnik Encounter Group ini berusaha memudahkan perubahan dan pertumbuhan positif dan kecakapan yang lebih besar dari potensinya. Ciri khusus dari encounter group menitik beratkan pada peningkatan kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain.
Siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, akan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik ini. Jadi tehnik ini dapat digunakan untuk membantu siswa di dalam proses sosialisasi.
3. Marathon group adalah suatu tehnik konseling dimana individu dalam suatu kelompok terlibat dalam pertemuan secara terus menerus minimal 18 jam sampai 24 jam dan maksimal 48 jam.

Siswa yang ada dalam kelompok diharapkan akan dapat mengekspresikan dan mengeksplorasi perasaannya. Kondisi ini akan tercipta dalam waktu yang rasanya tak terbatas sehingga seperti pengalaman yang sungguh-sungguh. Tugas yang diberikan kepada anggota kelompok ini akan membawa perubahan kepribadian di dalam mengerti dan menerima keadaan dirinya.

4. Teknik study tour ini disamping sebagai kegiatan rekreasi juga dapat berfungsi sebagai teknik dalam konseling kelompok, dimana siswa dalam kelompok akan memperoleh kesempatan penyesuaian dalam kehidupan kelompok. Disamping itu siswa akan dapat mengembangkan rasa sosial diantara anggota kelompok, melatih ketrampilan tertentu, melatih bertanggung jawab, melatih memimpin dan dipimpin, mengembangkan kepercayaan diri, saling membantu dan menyesuaikan dalam kehidupan kelompok.
5. Teknik Organisation ini, siswa belajar mengenai aspek kehidupan sosial, dapat mengembangkan bakat kepemimpinan, melatih dan memupuk rasa tanggung jawab dan juga mengembangkan rasa harga diri.

b. Teknik Konseling Kelompok Verbal

Teknik konseling kelompok verbal yaitu suatu teknik konseling kelompok yang dalam kegiatannya lebih mengutamakan verbal atau bahasa.

Adapun yang termasuk teknik konseling kelompok verbal antara lain adalah home room, sosiodrama, psikodrama, dan diskusi kelompok.

1. Home room adalah kegiatan yang dilakukan di ruang dalam bentuk pertemuan guru pembimbing dan kelompok siswa membicarakan beberapa hal yang berkaitan dengan masalah siswa, dalam home room harus diciptakan suasana menyenangkan sehingga terjadi dialog bebas.
2. Sosiodrama merupakan drama sosial untuk membantu siswa yang mengalami masalah menyesuaikan dirinya dengan orang lain. Melalui kegiatan bermain peranan masalah-masalah sosial siswa dipecahkan. Masalah sosial yang ditangani melalui sosiodrama berupa konflik sosial yang tidak terlalu mendalam yang masih berada dalam batas-batas normal. Sosiodrama lebih merupakan usaha mendidik dan mendidik kembali dari pada suatu penyembuhan (terapi).
3. Psikodrama dilaksanakan oleh seorang guru pembimbing yang telah terlatih dan berpengalaman. Psikodrama merupakan teknik permainan peranan yang memiliki tingkat spesialisasi yang lebih tinggi dan digunakan untuk mengatasi masalah yang lebih mendalam. Siswa yang mengalami gangguan psikis atau kesulitan menyesuaikan diri yang cukup parah dapat ditangani

dengan tehnik psikodrama. Siswa yang bermasalah dengan memamerkan peranan tertentu diharapkan konflik atau ketegangannya yang ada dalam dirinya dikurangi atau dihindarkan.

4. Diskusi kelompok merupakan salah satu tehnik yang pelaksanaannya para anggota dalam kelompok mendapat kesempatan untuk mendiskusikan pemecahan suatu masalah. Setiap siswa sebagai anggota mendapat kesempatan untuk ikut andil atau menyumbangkan pikirannya dalam setiap memecahkan masalah. Diskusi diarahkan untuk memecahkan masalah dan dibutuhkan adanya suatu keputusan sebagai suatu hasil kegiatan kelompok. Para peserta dalam kelompok akan mengemukakan masalahnya, mengadakan perumusan masalah dengan sistematis, menganalisis dan melihat kemungkinan pemecahan masalah yang paling baik yang dapat disetujui oleh semua anggota. Hasil diskusi dipengaruhi oleh faktor sikap. Sikap obyektivity open mindedness adalah sikap obyektif dan keterbukaan diri terhadap masalah, menerima konsep baru, ide baru yang berbeda dengan konsep ide diri sendiri. Sikap obyektivity good will to ward other adalah sikap obyektif dan menghormati pribadi orang lain, menghargai orang lain, memuliakan orang lain, bahwa orang lain manusia seperti dirinya.

Berpijak pada paparan tehnik dalam konseling kelompok di atas, maka di dalam penulisan skripsi ini layanan yang akan diberikan dalam konseling kelompok untuk membantu mengembangkan kreatifitas dalam belajar siswa yaitu menggunakan tehnik diskusi kelompok.

6. Proses Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan suasana interaksi dalam konseling kelompok interaksi multi arah, berjalan secara mendalam dan tuntas melibatkan aspek kognitif, afektif, dan aspek kepribadian lainnya, serta sifat pembicaraannya pribadi dan rahasia.

Hubungan antar semua anggota yang terlibat dalam konseling kelompok merupakan wahana dimana masing-masing anggota kelompok itu dapat memanfaatkan semua informasi tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan-paut dengan masalahnya itu.

Kesempatan anggota konseling kelompok untuk mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi siswa yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik

inilah yang merupakan dinamika dari proses kehidupan konseling kelompok itu yang akan membawa kemanfaatan bagi para anggotanya.

Prayitno menjelaskan peranan anggota kelompok dalam konseling kelompok adalah :

1. menyumbang bagi pemecahan masalah,
2. aktif membahas permasalahan pribadi dalam membantu memecahkan masalah kawan kelompok,
3. berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial,
4. serta menyerap berbagai informasi, saran, alternatif untuk memecahkan masalahnya sendiri.

Pada proses pelaksanaan konseling kelompok menurut Mungin Eddy Wibowo ada beberapa aspek yang harus dilakukan oleh guru pembimbing, yaitu aspek tingkah laku sosial, dan aspek tingkah laku psikis.

Aspek proses tingkah laku sosial, meliputi menetapkan tujuan, mensuplai informasi-informasi yang relevan, mengolah pemikiran-pemikiran ke arah pada tujuan, mendengarkan dan mengartikan pemikiran yang diekspresikan oleh para klien, merangsang agar berani mengekspresikan pendapat untuk pemecahan masalah, menyatukan buah pikiran yang ada, merefleksikan dan memperjelas pendapat, merangkum hasil pembicaraan, dan membantu mengarahkan usaha mencapai kesepakatan.

Aspek proses tingkah laku psikis, meliputi membiarkan situasi tidak teratur atau tidak boleh mengatur orang yang bicara dalam konseling kelompok karena yang diperlukan spontanitas, mendengarkan dan mengartikan dari ekspresi individu dalam kelompok, menggabungkan bersama-sama ekspresi perasaan untuk pembahasan yang lebih lanjut, merefleksikan dan memperjelas perasaan yang diekspresikan bilamana perlu, menghindari usaha-usaha untuk mencapai konsensus atau tidak boleh menggeneralisasikan karena setiap individu itu mempunyai masalah yang berbeda, maka jangan sampai memaksakan yang tidak dapat dilaksanakan, berusaha untuk memperkembangkan orientasi perasaan dari pada orientasi pemikiran dalam berespons, dan menerima ekspresi yang kuat dari perasaan individu sebagai suatu materi yang berguna bagi keseluruhan proses.

5. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yaitu suasana dalam konseling kelompok boleh jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau

belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, lebu-lebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri.

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

Menurut Wibowo kelebihan layanan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

- a. Kepraktisan
Dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah siswa untuk membantu siswa sesuai dengan kebutuhan.
- b. Perubahan perilaku
Dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.
- c. Komunikasi yang efektif
Layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan untuk mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.
- d. Mempelajari ketrampilan sosial
Dalam hal ini konseling kelompok akan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam. Anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah trampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok, dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperhatikan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.
- e. Saling memberi dan menerima bantuan
Dengan adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota. Sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti.

- f. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain.
Membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat diri, umpan balik yang diberikan anggota lain.

Disamping itu juga bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan maka dalam suasana layanan konseling kelompok dapat memungkinkan bagi siswa tersebut untuk mengungkapkan permasalahannya secara leluasa.

DAFTAR PUSTAKA

<http://www.wartamadrasahku.com/2017/03/konseling-kelompok-pengertian-tujuan.html>

<http://kejarmimpi.blogspot.com/2011/11/konseling-kelompok.html>

<file:///C:/Users/user.user-PC/Downloads/509-855-1-SM.pdf>