

TEKNIK TERAPI KELOMPOK (GROUP THERAPY)

Oleh: Sitti Trinurmi

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

sitti_trinurmi@yahoo.com

Abstrak;

Terapi kelompok digunakan apabila pasien yang mengalami karakteristik gangguan seperti kebingungan konsep diri, harga diri rendah, perubahan persepsi sensori halusinasi, kekerasan, atau menarik diri dari lingkungan sosial yang sudah tidak dapat ditangani lagi oleh terapi yang bersifat individual. Dalam praktek, terapi kelompok sangat bervariasi seperti halnya dengan terapi individual. Bentuk-bentuk paling awal terapi kelompok bersifat didaktis dimana pemimpin kelompok berceramah, meyakinkan, dan mengarahkan. Karena adanya perkembangan-perkembangan baru dibidang ini, pemimpin kelompok menjalankan fungsi yang sama untuk kelompok sama seperti yang dilakukan oleh terapis individual untuk pasiennya. Dia mendorong, mengungkapkan, memeriksa motif-motif, memberikan penafsiran-penafsiran, dan sedikit demi sedikit membangkitkan partisipasi masing-masing anggota kelompok dalam fungsi ini. Kegunaan Terapi Kelompok. Partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok akan menghilangkan perasaan-perasaan terisolasi dalam diri pasien dan keunikan dari penyakitnya, dan demikian menghilangkan kecemasan-kecemasannya dan mendorongnya untuk membicarakan perasaan-perasaan batinnya dengan sepenuh hati.

Kata Kunci : Teknik, Terapi Kelompok

Group therapy is used when patients experience characteristics of disorders such as self-concept confusion, low self-esteem, changes in sensory perception, hallucinations, violence, or withdrawal from the social environment that can no longer be handled by individual therapy. In practice, group therapy varies as much as individual therapy. The earliest forms of group therapy were didactic in which the group leader lectured, reassured, and directed. Due to new developments in this field, group leaders perform the same functions for groups as individual therapists do for their patients. He encourages, reveals, examines motives, provides interpretations, and gradually evokes the participation of each member of the group in this function. Uses of Group Therapy. Participation in a group therapy experience will remove the patient's feelings of isolation and uniqueness from his illness, thereby dispelling his anxieties and encouraging him to talk about his inner feelings wholeheartedly.

Keywords: Techniques, Group Therapy

PENDAHULUAN

Manusia memang tercipta di dunia sebagai makhluk sosial. Maka, tidak heran jika manusia lebih suka hidup berkelompok. Kebutuhan untuk berinteraksi pada manusia memang merupakan naluri dasar setiap manusia. Bahkan, kebutuhan untuk hidup berkelompok ini ditangkap oleh psikolog dan dijadikan sebagai salah satu jenis terapi dalam

psikologi. Terapi kelompok dalam psikologi akhirnya menjadi metode khusus yang memberi kesempatan bagi para individu dan kelompok untuk tumbuh dalam setting-setting fungsional pekerjaan, sosial, rekreasi, hingga pendidikan.

Pada tahun 1910 Jacob Marenco (Psikiater Austria) menggunakan teknik teater untuk mengembangkan interaksi dan spontanitas pasien dengan membawa masalahnya pada setting kelompok, psikodrama (terapi kelompok). Harleigh B. Trecker mengatakan bahwa terapi kelompok merupakan suatu metode khusus yang memberikan kesempatan kepada individu-individu dan kelompok-kelompok untuk tumbuh dalam setting-setting fungsional pekerjaan sosial, rekreasi serta pendidikan. Karena banyaknya pasien yang datang pada terapis, maka terapis menggunakan perawatan dalam kelompok. Faktor dinamik yang berkembang dalam situasi kelompok itu sendiri menampilkan faktor-faktor yang baru yang oleh beberapa terapis menganggap suatu kelebihan terhadap terapi individual.¹

Pada dasarnya, setiap jenis terapi pasti memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Maka, jenis terapi tersebut pasti disesuaikan dengan keadaan atau kondisi pasien yang akan menjalani terapi. Untuk terapi kelompok sendiri memiliki kegunaan dalam menghilangkan perasaan sendiri atau terisolasi pada diri pasien sehingga bisa membantu menghilangkan kecemasan yang dia rasakan dan mendorongnya untuk mau membicarakan isi hatinya.

Terapi Aktivitas Kelompok, orientasinya adalah upaya untuk mengorientasikan keadaan nyata kepada klien, yaitu dirisendiri, orang lain, lingkungan/ tempat, dan waktu. Klien dengan gangguan jiwa sikotik, mengalami penurunan daya nilai realitas (reality testing ability). Klien tidak lagi mengenali tempat, waktu, dan orang-orang di sekitarnya. Hal ini dapat mengakibatkan klien merasa asing dan menjadi pencetus terjadinya ansietas pada klien. Untuk menanggulangi kendala ini, maka perlu ada aktivitas yang memberi stimulus secara konsisten kepada klien tentang realitas di sekitarnya. Stimulus tersebut meliputi stimulus tentang realitas lingkungan, yaitu diri sendiri, orang lain, waktu, dan tempat.

Manifestasi klinik pasien gangguan proses pikir waham yaitu berupa :klien mengungkapkan sesuatu yang diyakininya (tentang agama, kebesaran, kecurigaan, keadaan dirinya) berulang kali secara berlebihan tetapi tidak sesuai kenyataan, klien tampak tidak mempunyai orang lain, curiga, bermusuhan, merusak (diri, orang lain, lingkungan), takut, kadang panik, sangat waspada, tidak tepat menilai lingkungan / realitas, ekspresi wajah tegang, mudah tersinggung.²

Terapi Kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis atau petugas kesehatan jiwa yang telah terlatih. Terapi kelompok adalah terapi

¹ Trecker, H. B.(2008) *Social work administration*. University of California: Association Press.

²(<http://imron46.blogspot.com/2011/07/terapi-aktivitaskelompokorientasi.html>. Diambil 8 april 2019 jam 21.33)

psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan stimulasi bagi klien dengan gangguan interpersonal. Keuntungan yang diperoleh individu melalui terapi aktivitas kelompok ini adalah dukungan (support), pendidikan, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal dan meningkatkan uji realitas sehingga terapi aktivitas kelompok ini dapat dilakukan pada karakteristik gangguan seperti : gangguan konsep diri, harga diri rendah, perubahan persepsi sensori halusinasi, klien dengan perilaku kekerasan atau agresif dan amuk serta menarik diri/isolasi sosial. Selain itu, dapat mengobati klien dalam jumlah banyak, dapat mendiskusikan masalah-masalah secara kelompok, menggali gaya berkomunikasi, belajar bermacam cara dalam memecahkan masalah, dan belajar peran di dalam kelompok.³

PEMBAHASAN

1. *Pengertian Terapi Kelompok*

Setiap terapi adalah suatu proses yang kompleks. Proses tersebut akan membawa pasien pada suatu perubahan, demikian juga dengan terapi kelompok. Ada banyak pengertian dan berbagai konsep mengenai terapi kelompok, menurut Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI (1988) seperti yang tertuang dalam buku Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental Rumah Sakit Jiwa di Indonesia ialah: "Suatu psikoterapi yang dilakukan atas sekelompok penderita bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis atau petugas kesehatan jiwa yang telah dilatih".⁴

Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis atau petugas kesehatan jiwa yang telah terlatih. Keuntungan yang diperoleh individu melalui terapi aktivitas kelompok ini adalah dukungan (support), pendidikan, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal dan meningkatkan uji realitas. Sehingga terapi aktivitas kelompok ini dapat dilakukan pada karakteristik gangguan seperti, gangguan konsep diri, harga diri rendah, perubahan persepsi sensori halusinasi. Selain itu, dapat mengobati klien dalam jumlah banyak, dapat mendiskusikan masalah secara kelompok. Belajar bermacam masalah dan belajar peran di dalam kelompok. Namun, pada terapi ini juga terdapat kekurangan yaitu, kehidupan pribadi klien tidak terlindungi dan klien sulit mengungkapkan masalahnya. Dengan sharing pengalaman pada klien dengan isolasi sosial diharapkan klien mampu membuka dirinya untuk berinteraksi dengan orang lain.⁵

2. *Jenis-Jenis Terapi Kelompok*

³ Rawlins, T.R.P., Williams, S.R., Beck, C.M. (1993). *Mental Health Psychiatric Nursing a Holistic Life Cycle Approach*. St. Louis : Mosby Year Book.

⁴<https://tulisanterkini.com/artikel/artikel-ilmiah/9126-pengertian-terapi-kelompok.html>

⁵<http://rrraarpwoofwoof.blogspot.com/2016/05/softskill-terapi-kelompok.html>

a. Psikoanalisis

Psikoanalisis didefinisikan sebagai metode penelitian, sebagai teknik penyembuhan dan juga sebagai pengetahuan psikologi. Psikoanalisis menurut definisi modern yaitu:

- 1) Psikoanalisis adalah pengetahuan psikologi yang menekankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia, serta pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa dewasa.
- 2). Psikoanalisis adalah teknik yang khusus menyelidiki aktivitas ketidaksadaran (bawah sadar).
- 3). Psikoanalisis adalah metode interpretasi dan penyembuhan gangguan mental.⁶

Psikoanalisis merupakan salah satu aliran besar dalam sejarah ilmu psikologi. Layaknya aliran besar lainnya, marxisme misalnya, psikoanalisis telah merambah ke berbagai sektor keilmuan. Tokoh penting aliran ini adalah Sigmund Freud, Carl Gustav Jung dan Alffred Alder.⁷

Sigmund Freud adalah bapak psikoanalisis. Freud juga merupakan ilmuwan paling berpengaruh pada abad ke-20 karena pandangannya tentang manusia. Teori psikoanalisis yang dikembangkannya dipandang sebagai aliran psikologi yang sangat berpengaruh.⁸ Freud mampu menunjukkan pemahaman lebih luas mengenai kepribadian manusia. Analisisnya terhadap sistem kepribadian manusia sebaiknya dipahami oleh para konselor khususnya, mengenal nilai-nilai fungsi budi pekerti dan pikiran manusia (human mind).⁹

b. Psikodrama

Psikodrama adalah sebuah kegiatan pengajaran yang bertitik tolak dari permasalahan yang lebih menyangkut psikologi manusia atau dalam hubungan antar manusia. Psikodrama dilakukan dengan tujuan sebagai terapi, yaitu agar individu atau peserta didik memperoleh *insight* (pemahaman) yang lebih baik tentang dirinya. Menemukan konsep diri, serta menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya.¹⁰

Psikodrama sebagai intervensi terapeutik teathre Moreno ditujukan pada kemanfaatan bermain peran dalam kelompok psikoedukasional, psikoterapeutik, manajemen, sedangkan kelompok bantuan diri tumbuh dari adanya kebutuhan untuk memperoleh bantuan, dukungan, dan pengetahuan yang tidak dapat diperoleh dari helpper yang profesional.¹¹

⁶<https://rohelysyafitri.wordpress.com/2014/04/11/apa-itu-psikoanalisis/>

⁷Jest Feist, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, terj, Handrianto, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h.19.

⁸Andang Hambali dan Ujam Jaenuddin, *Psikologi Kepribadian Lanjutan: Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), h.55.

⁹Rollo May, *Seni Konseling*, (Cet-II; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h.7.

¹⁰ Abuddin Nata, M.A. *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Perdana Media Grup, 2003), h.193

¹¹Gazda, G.M. (1974). *Group Counseling : A Developmental Approach*, Boston : Allyn and Bacon Inc. Blatner, 1988a; Hashel, 1973

c. Terapi Gestalt

Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearls (1894-1970) yang didasari oleh empat aliran, yaitu psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi gestalt. Menurut Pearls individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Karena itu pertentangan antara keberadaan sosial dengan biologis merupakan konsep dasar terapi gestalt.¹²

Terapi gestalt menekankan pada "apa" dan "bagaimana" dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Konsep pentingnya adalah holisme, proses pembentukan figur, kesadaran, unfinished business dan penolakan, kontak dan energi.¹³

Selain itu, Gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri. Sebagaimana yang dikatakan oleh Eleanor O'Leary dalam *Konseling dan Psikoterapinya* Stephen Palmer bahwa: "Bertanggung jawab pada diri sendiri adalah inti terapi gestalt. Klien dibantu untuk berpindah dari posisi ketergantungan pada orang lain, termasuk pada terapis, ke keadaan yang bisa mendukung diri sendiri. Klien didorong untuk melakukan banyak hal secara mandiri. Awalnya klien melihat perasaan, emosi, dan masalahnya sebagai sesuatu di luarnya; digunakan frasa-frasa seperti „ia membuat aku merasa sangat bodoh“. Klien tidak bertanggung jawab atas dirinya, dan dalam pandangannya tak ada yang bisa dilakukan terhadap situasi itu kecuali menerima begitu saja. Klien tidak melihat dirinya telah punya masukan atau kendali atas kehidupannya. Klien dibantu menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas hal yang terjadi pada dirinya. Dialah yang harus memutuskan apakah harus mengubah situasi kehidupannya atau membiarkannya tidak berubah."¹⁴

Jadi, terapi Gestalt adalah sebuah terapi yang didasari oleh aliran psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi gestalt yang mengutamakan pada tanggung jawab diri dan keutuhan atau totalitas organisme seorang individu, individu bukanlah organisme yang terpotong-potong pada bagian tertentu dalam menjalani kehidupannya.

d. Analisis Transaksional

Berawal dari tugasnya sebagai konsultan pada *Surgeon General* diminta untuk membuka kelompok di *Ford Ord*, bagi para serdadu yang baru usai Perang Dunia Kedua, dengan

¹²Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hal. 66.

¹³Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2005), hal. 43.

¹⁴Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 151.

dorongan tersebut Eric Berne menciptakan suatu teknik untuk menganalisis transaksi-transaksi antarpribadi dalam komunikasi.¹⁵

Prinsip-prinsip yang dikembangkan oleh Eric Berne dalam analisis transaksional adalah upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, dan tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain.¹⁶

Teori analisis transaksional diintegrasikan dengan beberapa konsep, antara lain: anak-anak tumbuh dengan injungsi (*injuncts*) dan basis dari pesan-pesan orang tuadalam membuat pengambilan keputusan awal (*early decision*). Pada dasarnya Analisis Transaksional memandang bahwa individu ditentukan oleh pengalaman masa kecil dan putusan yang telah dibuatnya pada masa lalu, namun dapat diubah. Analisis Transaksional berpijak pada asumsi bahwa individu dapat memahami putusan-putusan masa lampau dan mampu untuk memutuskan ulang.

4. Pendekatan Terapi Kelompok

a. Pendekatan Psikoanalisis

Psikoanalisa di samping sebagai teori kepribadian dan teknik evaluasi kepribadian, psikoanalisa juga dikenal sebagai terapi yaitu Teknik untuk menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan tertentu. Prinsip yang dipakai dalam teknik terapi menurut psikoanalisa adalah mencari dulu faktor-faktor yang menyebabkan neurosa itu melalui teknik-teknik kepribadian. Apabila sudah diketahui penyebab itu, barulah diusahakan untuk menghilangkan faktor-faktor itu dalam rangka menghilangkan gejala-gejala penyakit.¹⁷

1). Teknik *talking cure* (*chimney sweeping*)

Teknik *talking cure* merupakan teknik yang pertama kali pada saat Freud melakukan prakteknya untuk yang pertama kali bersama dokter Josep Breuer. Teknik ini dilaksanakan dengan membina hubungan baik dengan pasien-pasiennya. Dari hubungan baik tersebut Freud membiarkan pasiennya menceritakan semuanya pengalaman-pengalaman yang pernah dialaminya dari masa lalu. Melalui *talking cure* ini semua isi hati yang membuat si pasien kecewa dapat tersalurkan sehingga hati pasien menjadi lega terbebas dari tekanan-tekanan isi hati yang selama ini tidak bisa disalurkan keluar.

Kemudian dari hubungan baik tersebut akan dapat menimbulkan "*catharsis*" yaitu suatu keadaan dimana pasien dengan bebas sekalimengemukakan semua kesukaran-kesukaran yang dialaminya kepada dokter. Akan tetapi menurut pengalaman Freud teknik *talking cure* kurang tepat karena dari teknik ini hanya menghasilkan hal-hal yang terdapat dalam alam kesadaran. Padahal persoalan yang menyebabkan gangguan kejiwaan kebanyakan pada alam ketidaksadaran.

¹⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h.112

¹⁶Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* .h.112

¹⁷Dr. Singih Dirgunarso, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996, h. 67

2). *Katarsis (hipnosa)*

Metode *katarsis* ini diperoleh dari dokter Josep Breuer. Metode hipnosa merupakan suatu teknik atau metode untuk menjadikan pasien-pasien setengah sadar atau berkurang kesadarannya sehingga lebih mudah dilihat isi dari alam ketidaksadarannya. Menurut dr. Breure berdasarkan metode *katarsis* itu telah terbukti adanya perkaitan antara ingatan-ingatan yang dilupakan dengan gejala-gejala histories. Sebab arti gejala-gejala itu dapat dinyatakan setelah pasien dimasukkan dalam keadaan hipnosa.¹⁸

Jadi dalam metode *katarsis* yang diajarkan oleh Breure menurut pasien dihipnosis secara mendalam, karena hanya dalam keadaan hipnosa diperoleh sumber-sumber pataganis. Dalam menghadapi kasus akut, Bernheim berulang-ulang mengatakan bahwa sugesti adalah inti manifestasi hipnotisme dan hipnotis itu sendiri adalah hasil dari sugesti atau kondisi yang disugesti. Dalam keadaan bangun, dia juga lebih suka menggunakan sugesti yang juga akan memberi hasil yang sama.¹⁹

3). Metode asosiasi bebas (*free assosiation*)

Asosiasi bebas merupakan teknik utama dalam psikoanalisa. Analisis meminta kepada pasien agar membersihkan pikirannya dari pemikiran dan renungan sehari-hari dan sebisa mungkin menyatakan apa saja yang terlintas dalam pemikirannya betapapun menyakitkan. Asosiasi bebas adalah suatu metode pemanggilan kembali pengalaman-pengalaman masa lalu dan pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi traumatis dari masa lampau. Jadi dalam metode asosiasi bebas ini pasien harus meninggalkan setiap sikap kritis terhadap fakta-fakta yang disadari dan mengatakan apa saja yang timbul dalam pemikirannya. Freud berkeyakinan bahwa hidup psikis sama sekali detirminis dalam arti bahwa tidak ada sesuatu pun yang kebetulan oleh karena asal pasien jujur maka dokter akan dapat menyelami pikiran yang bebas dari pasien.²⁰

b. Pendekatan Psikodrama

Teknik yang dipakai dalam psikodrama bergantung pada banyak variabel. Variabel penting yang mempengaruhi penggunaan teknik adalah situasi protagonist, keterampilan direktur, kemampuan perolehan aktor, besarnya audiens (penonton), tujuan sesi, fase pelaksanaan psikodrama.²¹

c. Pendekatan Terapi Gestalt

Dalam ringkasan Gudnanto (Pendekatan Konseling, 2012), prinsip kerja teknik konseling Gestalt yaitu: 1).Penekanan tanggung jawab klien. Konselor bersedia membantu klien tetapi tidak akan bisa mengubah klien, konselor menekankan agar klien mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya.2).Orientasi sekarang dan saat ini. Konselor tidak membangun kembali

¹⁸Sigmund Freud, Freud Sigmund, *Pengantar Umum Psikoanalisis*, terj. Haris Setiowati (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2006), h. 4-5

¹⁹Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*, terj. Haris Setiowati, h. 522

²⁰Sigmund Freud, *MemperkenalkanPsikoanalisa*, , h. xx-xxi

²¹Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1, pp. 19-32

(mengulang) masalah atau motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan sekarang. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan sekarang 3).Orientasi kesadaran. Konselor meningkatkan kesadaran klien tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya.

Gerald Corey menawarkan beberapa teknik yang biasanya dipakai dalam terapi kelompok (*Group Therapy*) yaitu:

1. Permainan Dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan yaitu, kecenderungan top dog (adil, menuntut, dan berlaku sebagai majikan) dan under dog (korban, bersikap tidak berdaya, membela diri, dan tak berkuasa). Disini ada permainan kursi kosong, yaitu klien diharapkan bermain dialog dengan memerankan top dog maupun under dog sehingga klien dapat merasakan keduanya dan dapat melihat sudut pandang dari keduanya.

2. Teknik Pembalikan

Teori yang melandasi teknik pembalikan adalah teori bahwa klien terjun ke dalam suatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan, dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkarinya. Gejala-gejala dan tingkah laku sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasari. Jadi konselor bisa meminta klien memainkan peran yang bertentangan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya atau pembalikan dari kepribadiannya.

3. Bermain Proyeksi

Memantulkan pada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya.

4. Tetapi dengan Perasaan

Teknik ini bisa digunakan pada saat klien menunjuk pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang ia sangat ingin menghindarinya. Terapi mendesak klien untuk tetap atau menahan perasaan yang ia ingin hindari itu.²²

Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:

1. Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.

2. Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustrasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi.

3. Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.

4. Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.

²²<https://binham.wordpress.com/2012/05/22/teori-dan-teknik-konseling-pendekatan-gestalt/>

5. Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan kebutuhan yang lain (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi disebut juga Gestalt yang sudah lengkap.

Terapi Gestalt juga mengatakan bahwa manusia bertujuan untuk *wholeness* (diri yang utuh) dan integrasi diri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku. Manusia memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh masa lalu terhadap masalah pada saat ini. Penekanan pada *here and now* (keadaan di sini dan sekarang), pilihan dan tanggung jawab pribadi.²³

d. Pendekatan Analisis Transaksional

Pendekatan analisis transaksional merupakan pendekatan yang dapat digunakan pada setting individual atau kelompok. Teknik yang dikembangkan oleh Eric Berne pada tahun 1950 dan pada saat itu diorientasikan untuk terapi kelompok. Menurut Corey analisis transaksional menekankan pada aspek kognitif, rasional dan tingkah laku dari kepribadian. Di samping itu, pendekatan ini berorientasi pada meningkatkan kesadaran sehingga konseli dapat membuat keputusan baru dan mengganti arah hidupnya.²⁴

Teori analisis transaksional diintegrasikan dengan beberapa konsep, antara lain: anak-anak tumbuh dengan injungsi (*injunctions*) dan basis dari pesan-pesan orang tua dalam membuat pengambilan keputusan awal (*early decision*).²⁵ Pada dasarnya Analisis Transaksional memandang bahwa individu ditentukan oleh pengalaman masa kecil dan putusan yang telah dibuatnya pada masa lalu, namun dapat diubah. Analisis Transaksional berpijak pada asumsi bahwa individu dapat memahami putusan-putusan masa lampaunya dan mampu untuk memutuskan ulang.

"Pendekatan ini dapat digunakan dalam setting individual maupun kelompok, namun secara historis lebih menekankan pada setting kelompok yang melibatkan kontrak yang dikembangkan oleh konseli yang dengan jelas menyebutkan tujuan dan arah dari proses terapi. Selanjutnya, pendekatan ini memfokuskan pada pengambilan keputusan di awal yang dilakukan oleh klien dan menekankan pada aspek kognitif, rasional, dan tingkah laku dari kepribadian, dan berorientasi pada meningkatkan kesadaran sehingga konseli dapat membuat keputusan baru dan mengganti arah hidupnya.²⁶ Berne memiliki keyakinan bahwa terapi kelompok lebih efisien alih-alih terapi individual. Gladding mengemukakan tiga bentuk kelompok dalam konseling analisis transaksional, yaitu kelompok *redecision*, *classic* dan *cathexis*. Kelompok *redecision* (putusan ulang) tiap anggotanya mengalami kembali pengalaman hidup mereka dan kemudian mengubah skenario kehidupan mereka yang tidak tepat, sehingga menekankan pada proses-proses intrapsikis anggota. Kelompok *classic* (klasik) menekankan pada interaksi saat sekarang, dan kelompok *cathexis* (kateksis) menekankan pada pengasuhan ulang. Jadi, kelompok-kelompok analisis transaksional yang menekankan pada

²³Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, h. 41.

²⁴Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2016). h.89

²⁵Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling* . h.131

²⁶Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* , h.93

hubungan interpersonal adalah *classic* dan yang menekankan pada interpersonal adalah *redecision*, dan *cathexis*.²⁷

Terapi kelompok terdiri atas beberapa bentuk, sebagian besar berasal dari jenis-jenis terapi individual :

1. Kelompok Eksplorasi Interpersonal: Tujuan adalah mengembangkan kesadaran diri tentang gaya hubungan interpersonal melalui umpan balik korektif dari anggota kelompok yang lain. Pasien diterima dan didukung, oleh karena itu dapat meningkatkan harga diri. Tipe ini yang paling umum dilakukan.
2. Kelompok Bimbingan Inspirasi: Kelompok yang sangat terstruktur kohesif, mendukung, yang meminimalkan pentingnya tilikan, dan memaksimalkan nilai diskusi didalam kelompok dan persahabatan. Kelompoknya mungkin saja besar (missal, *Alcoholic Anonymus*). Anggota kelompok dipilih seringkali karena mereka "mempunyai problem yang sama"
3. Terapi Berorientasi Psikoanalitik: Suatu teknik kelompok dengan struktur yang longgar, terapis melakukan interpretasi tentang konflik nirsadar pasien dan memprosesnya dari observasi interaksi antar anggota kelompok.

Sejumlah tipe terapi kelompok yang lain antara lain:

1. Terapi perilaku
2. Gestalt
3. Konfrontasi
4. Psikodrama (Role Play)
5. Analisis transaksional
6. Marathon, dll.²⁸

Terapi kelompok dapat berlangsung beberapa minggu, beberapa bulan atau beberapa tahun, dan biasanya dilakukan seminggu sekali. Terdiri dari 5-12 anggota (bergantung pada tipenya). Terapis banyak dari disiplin ilmu dapat melakukan terapi kelompok, banyak terapi kelompok dilakukan dengan menyertakan ko-terapis. Beberapa kelompok terdiri dari pasien dengan hanya satu diagnosis (missal, Skizofrenia, Alkoholisme) tetapi ada juga yang campuran. Belum jelas pasien-pasien mana saja yang mendapat manfaat atau memburuk dengan terapi kelompok.²⁹

3. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Kelompok

a. Kegunaan Terapi Kelompok

27Nandang Rusmana, h.59

28 Tomb, D. A. (2003). *Buku saku : psikiatri*. Jakarta: EGC

29 Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 3*. Yogyakarta: Kanisius

Partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok akan menghilangkan perasaan-perasaan terisolasi dalam diri pasien dan keunikan dari penyakitnya, dan demikian menghilangkan kecemasan-kecemasannya dan mendorongnya untuk membicarakan perasaan-perasaan batinnya dengan sepenuh hati.

Terapi kelompok juga memiliki beberapa keuntungan khusus, yaitu:

1. Terapi kelompok lebih murah, krena beberapa pasien ditangani pada waktu yang sama.
 2. Format kelompok member peluang kepada pasien untuk mempelajari bagaimana orang lain mengalami masalah-masalah yang serupa menangani kesulitan-kesulitan mereka, dan para anggota lain dalam kelompok dan terapis memberi mereka dukungan sosial.
 3. Terapi kelompok memungkinkan terapis menggunakan sumber daya terbatas. Format kelompok mungkin meningkatkan jumlah orang-orang yang dapat ditangani oleh seorang terapis, dan dapat mengurangi kewajiban orang untuk menantikan giliran wawancara dengan terapis.
 4. Terapi kelompok dapat memberikan sumber informasi dan pengalaman hidup yang dapat ditimba oleh pasien.
 5. Adanya dukungan kelompok untuk tingkah laku yang tepat. Para pasien mungkin menginginkan terapis memberikan dukungan pada mereka, tetapi dukungan yang diberikan oleh kawan-kawan sekelompok mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan harga diri dan kepercayaan diri.
 6. Belajar bahwa masalah atau kegagalan yang dialami seseorang bukanlah hal-hal yang unik.
 7. Para anggota kelompok yang bertambah baik merupakan sumber pengharapan bagi anggota-anggota lain dalam kelompok.
 8. Adanya peluang-peluang untuk belajar menangani orang secara efektif.
- b. Kekurangan Terapi Kelompok
1. Tidak semua klien cocok : tertutup, masalah verbal, interaksi
 2. Peran terapis menyebar: menangani banyak orang sekaligus
 3. Sulit menumbuhkan kepercayaan: kurang personal
 4. Klien sangat tergantung dan berharap terlalu banyak pada kelompok
 5. Kelompok tidak dijadikan sarana untuk berlatih
 6. Membutuhkan terapis terlatih.³⁰

KESIMPULAN

Ada beberapa jenis terapi kelompok di antaranya; terapi Psikoanalisis, terapi Psikodrama, terapi Gestald, dan terapi analisis transaksional. Teknik terapi yang digunakan dalam terapi Psikoanalisis adalah: 1). Teknik *talking cure* (*chimney sweeping*), teknik *Katarsis* (*hipnosa*), dan metode asosiasi bebas (*free association*). Ada juga menggunakan permainan dialog, teknik

³⁰ Trecker, H. B.(2008) *Social work administration*. University of California: Association Press.

pembalikan dan bermain proyeksi. Terapi kelompok dapat berlangsung beberapa minggu, beberapa bulan atau beberapa tahun, dan biasanya dilakukan seminggu sekali. Terdiri dari 5-12 anggota (bergantung pada tipenya).

2. Kelebihan terapi kelompok adalah partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok akan menghilangkan perasaan-perasaan terisolasi dalam diri pasien dan keunikan dari penyakitnya, dan demikian menghilangkan kecemasan-kecemasannya dan mendorongnya untuk membicarakan perasaan-perasaan batinnya dengan sepenuh hati. Kekurangan terapi kelompok adalah tidak semua klien cocok karena masalah tertutup, masalah verbal, dan masalah interaksi. Peran terapis menyebar dalam menangani banyak orang sekaligus, sulit menumbuhkan kepercayaan personal, klien sangat tergantung dan berharap terlalu banyak pada kelompok, kelompok tidak dijadikan sarana untuk berlatih membutuhkan terapis terlatih.

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, M.H.B, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, 2004

Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1993

Dirgunarso, Singgih, *Konseling Dan Psikoterapi* Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996,

FeistJest, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, terj, Handrianto, Jakarta: Salemba Humanika, 2010

Freud Sigmund, *Pengantar Umum Psikoanalisis*, terj. Haris Setiowati Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006

Gazda, G.M.. *Group Counseling : A Developmental Approach*, Boston : Allyn and Bacon Inc. Blatner, 1988 a; Hashel, 1973, 1974

Gladding, Samuel T.. *Group Work :A Counseling Specialty, Second Edition*. New Jersey : Prentice-hall. 1995

Hambali Andang, Ujam Jaenuddin, *Psikologi Kepribadian Lanjutan: Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian*, Bandung: Pustaka Setia, 2013.

Jaenuddin, Ujam, dan Hambali Andang, *Psikologi Kepribadian Lanjutan: Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian*, Bandung: Pustaka Setia, 2013

Jest Feist, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, terj, Handrianto, Jakarta: Salemba Humanika, 2010

- Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: UI Press, 2005
- Lesmana, J.M., *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: UI Press, 2005
- May Rollo, *Seni Konseling, Cet-II*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Nata, Abuddin, *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran*, Jakarta: Perdana Media Grup, 2003.
- Palmer Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Rawlins, T.R.P., Williams, S.R., Beck, C.M. . *Mental Health Psychiatric Nursing a Holistic Life Cycle Approach*. St. Louis : Mosby Year Book., 1993
- Sukardi, D.K., *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002
- Semiun, Y. . *Kesehatan mental 3*. Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Tomb, D. A. *Buku saku : psikiatri*. Jakarta: EGC, 2003
- Trecker, H. B *Social work administration*. University of California: Association Press. 2008
- Willis Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*,
- Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1, pp. 19-32
- (<http://imron46.blogspot.com/2011/07/terapi-aktivitaskelompokorientasi.html>.Diambil 8 april 2019 jam 21.33)
- <https://tulisanterkini.com/artikel/artikel-ilmiah/9126-pengertian-terapi-kelompok.html>
- <http://rrraarpwoofwoof.blogspot.com/2016/05/softskill-terapi-kelompok.html>
- <https://rohelysyafitri.wordpress.com/2014/04/11/apa-itu-psikoanalisis/>
- <https://binham.wordpress.com/2012/05/22/teori-dan-teknik-konseling-pendekatan-gestalt/>