

## **METODE PELAKSANAAN 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 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. Terapi kelompok adalah metode pengobatan ketika seseorang ditemui dalam rancangan waktu tertentu dengan tenaga yang memenuhi persyaratan tertentu. Fokus terapi kelompok adalah membuat sadar diri (self-awareness), peningkatan hubungan interpersonal, membuat perubahan, atau ketiganya. Ada beberapa metode proses pelaksanaan khusus terapi kelompok, antara lain ialah psikodrama, memainkan peran (royal playing), dan encounter groups.*

**Kata Kunci :** Pelaksanaan, Terapi Kelompok

### **Abstact**

*Group therapy is a form of psychotherapy where a group of patients come together to engage in discussions facilitated or directed by a trained therapist or mental health professional. Group therapy is a treatment method where individuals meet at specified intervals under the guidance of qualified personnel. The focus of group therapy is to promote self-awareness, improve interpersonal relationships, bring about personal changes, or a combination of these goals. Various specific methods are employed in the implementation of group therapy, such as psychodrama, role-playing (royal playing), and encounter groups.*

**Keywords:**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan manusia lainnya. Interaksi yang terjadi melahirkan sebuah kelompok atau komunitas. Kelompok menjadi wadah dan tempat berkumpulnya individu untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Kelompok tersebut bisa dalam skala besar maupun dalam skala yang kecil. Menurut McClure ada kebiasaan bahwa orang yang berkumpul dalam suatu kelompok, individu merumuskan tujuan yang diselenggarakan dengan kiat atau cara untuk mencapai target

yang diinginkan. Tujuan yang mendasari individu berkelompok yaitu untuk meningkatkan taraf kesejahteraan dan kehidupan manusia, yakni untuk mewujudkan kebutuhan sosialnya.<sup>1</sup>

Kebutuhan untuk hidup berkelompok ini ditangkap oleh psikologi 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, social, 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. 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.<sup>2</sup>

Dalam penyajian ini masalah yang menarik dikaji adalah bagaimana konsep metode terapi kelompok, serta metode apa saja yang digunakan dalam proses pelaksanaan terapi kelompok ?

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Terapi Kelompok**

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.<sup>3</sup>

Kelompok adalah kumpulan individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lain, saling bergantung dan mempunyai norma yang sama. Rawlins, Williams dan Beck (1993) mengungkapkan terapi kelompok adalah metode pengobatan ketika seseorang ditemui dalam rancangan waktu tertentu dengan tenaga yang memenuhi persyaratan tertentu. Fokus terapi

---

<sup>1</sup> Tonny, *Merefleksikan diri, melawan Stigma*, (Cet. 1 ; Surabaya : Cerming Hening, 2020), h. 1

<sup>2</sup> Sitti Trinurmi, *Teknik Terapi Kelompok*, jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, vol. 8, no.1, 2021, h. 22-23

<sup>3</sup> Sitti Trinurmi, *Teknik Terapi Kelompok*, h.24

kelompok adalah membuat sadar diri (self-awareness), peningkatan hubungan interpersonal, membuat perubahan, atau ketiganya.<sup>4</sup>

Menurut Yosep (2007) Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang therapist. Terapi kelompok adalah terapi psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan stimulasi bagi pasien dengan gangguan interpersonal<sup>5</sup>

Pendekatan khusus yang digunakan oleh terapis atau pemimpin kelompok terhadap perawatan tergantung pada orientasi teoritis dari terapis atau pemimpin kelompok. Misalnya, dalam kelompok-kelompok psikoanalisis, penekanan mungkin terletak pada interpretasi-interpretasi dan transferensi-transferensi yang muncul antara anggota kelompok atau antara anggota kelompok itu sendiri dan terapis (pemimpin kelompok). Kelompok-kelompok *person-centered* berusaha menciptakan suatu situasi penerimaan supaya pasien-pasien menyelidiki perasaan-perasaan mereka yang lebih dalam ranpa takut terhadap kritik orang lain. Dalam kelompok terapingkah laku, orang-orang yang mengalami masalah yang sama mungkin bersama-sama menentukan suatu kelompok yang menggunakan teknik tertentu, seperti desensitasi sistematis.

### **Ciri-ciri Terapi Kelompok**

1. Kelompok disaring secara selektif agar sedikit homogeny dan serasi. Faktor-faktor yang dipertimbangkan adalah perbedaan usia, pembagian jenis kelamin, diagnosis, ciri-ciri kepribadian umum, dan prognosis.
2. Ada praktek yang berbeda-beda dalam menggunakan terapi kelompok yang ada hubungannya dengan terapi individual.
3. Terapis berusaha menciptakan suasana bebas yang mendorong para pasien mengungkapkan masalah-masalah mereka secara spontan.
4. Dalam situasi kelompok tidak diharuskan mengikuti pola partisipasi yang kaku. Jadi para pasien dapat berpartisipasi menurut cara mereka sendiri, dan dengan tingkat resistensi yang berbeda-beda.<sup>6</sup>

Jadi terapis memberikan kebebasan kepada pasien untuk berinteraksi dengan sesama teman kelompok sambil mengutarakan problema-problema yang dialaminya, agar memperoleh kelegahan hati dengan curhat sesama teman group.

### **Metode Terapi Kelompok**

Ada beberapa metode proses pelaksanaan khusus terapi kelompok, antara lain ialah psikodrama, memainkan peran (*royal playing*), dan *encounter groups*.

1. Psikodrama

Psikodrama merupakan aplikasi yang lebih sistematis dalam mengaplikasi drama untuk solusi masalah interpersonal dan pertumbuhan kesadaran individual atau kelompok. Schutzenberger menggambarkan psikodrama sebagai salah satu bentuk psikoterapi atau pelatihan dimana pasien atau subjek berusaha mengemukakan masalah atau konfliknya

---

<sup>4</sup> Abdillah Fatkhul Wahab, *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Terhadap Peningkatan Harga Diri Dan Motivasi Lansia*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014), h. 14

<sup>5</sup> Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), h. 20

<sup>6</sup>Yustinius Semium, *Kesehatan Mental*, Edisi 3, (Cet. 1; Yogyakarta : Kansius, 2006), h. 558-560

melalui penggambaran ringkas, psikodrama membantu subjek untuk menjadi spontan dan bebas dalam menyampaikan masalahnya, sehingga ia berfungsi sebagai media kataris.<sup>7</sup>

## 2. Memainkan Peran

Memainkan peran adalah suatu variasi dari psikodrama yang tidak menggunakan alat-alat sandiwara (drama) dan teknik ini banyak digunakan untuk mendorong pasien berbicara dan mengembangkan persepsi-persepsi baru dalam berbagai situasi kelompok.

## 3. Encounter Groups

Encounter groups adalah bentuk-bentuk khusus dari terapi kelompok yang muncul dari gerakan humanistic pada tahun 1960-an. Encounter groups bertujuan untuk membantu mengembangkan kesadaran diri dengan berfokus pada cara bagaimana para anggota kelompok berhubungan satu sama lain dalam suatu situasi dimana didorong untuk mengungkapkan perasaan-perasaan secara terus terang. Encounter groups berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini melalui pertemuan-pertemuan yang intensif atau konfrontasi-konfrontasi langsung dengan orang-orang yang baru.<sup>8</sup>

## Keuntungan Terapi Kelompok

Terapi kelompok juga memiliki beberapa keuntungan khusus, yaitu:

1. Terapi kelompok lebih murah, karena beberapa pasien ditangani pada waktu yang sama.
2. Format kelompok memberi 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.<sup>9</sup>

Jadi dapat dipahami bahwa dengan pelaksanaan terapi kelompok banyak sekali kelebihan dan keuntungannya, baik kepada terapis maupun pasien/klien. Diantaranya

---

<sup>7</sup> Tonny, *Merefleksikan diri, melawan Stigma*, h. 70

<sup>8</sup> Yustinus Semium, *Kesehatan Mental*, Edisi 3, h. 564

<sup>9</sup> Sitti Trinurmi, *Teknik Terapi Kelompok*, h.32

mengefisiensi waktu, memberikan kesempatan kepada para klien untuk saling curhat dan kenal satu sama lainnya. Juga diberi kesempatan untuk mengutarakan kepada teman kelompoknya tentang problema yang sedang dialaminya.

## **KESIMPULAN**

1. 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. Terapi kelompok adalah metode pengobatan ketika seseorang ditemui dalam rancangan waktu tertentu dengan tenaga yang memenuhi persyaratan tertentu. Fokus terapi kelompok adalah membuat sadar diri (*self-awareness*), peningkatan hubungan interpersonal, membuat perubahan, atau ketiganya.
2. Ada beberapa metode proses pelaksanaan khusus terapi kelompok, antara lain ialah psikodrama, memainkan peran (*royal playing*), dan *encounter groups*.
  - a. Psikodrama merupakan aplikasi yang lebih sistematis dalam mengaplikasi drama untuk solusi masalah interpersonal dan pertumbuhan kesadaran individual atau kelompok.
  - b. Memainkan Peran adalah suatu variasi dari psikodrama yang tidak menggunakan alat-alat sandiwara (drama) dan teknik ini banyak digunakan untuk mendorong pasien berbicara dan mengembangkan persepsi-persepsi baru dalam berbagai situasi kelompok.
  - c. Encounter Groups adalah bentuk-bentuk khusus dari terapi kelompok yang muncul dari gerakan humanistic pada tahun 1960-an. Encounter groups bertujuan untuk membantu mengembangkan kesadaran diri dengan berfokus pada cara bagaimana para anggota kelompok berhubungan satu sama lain dalam suatu situasi dimana didorong untuk mengungkapkan perasaan-perasaan secara terus terang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Semium, Y. Kesehatan Mental. Yogyakarta: Kansius, 2006
- Tonny. Merefleksikan Diri, Melawan Stigma. Surabaya: Cerming Hening, 2020
- Trinurmi, Sitti. Teknik Terapi Kelompok. Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 22-32, 2021
- Wahab, A. F. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Terhadap Peningkatan Harga Diri Dan Motivasi Lansia. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014
- Yosep, I. Keperawatan Jiwa. Bandung: Refika Aditama, 2008