

# KELOMPOK - KELOMPOK UNTUK ORANG DEWASA

Judul asli:

Groups for Adolescents, dalam Corey, M. S., dan  
Corey, G., (2006), **Groups**: Chapter 10

Disarikan oleh

Sunardi, PLB FIP UPI

Judul *chapter* yang disarikan ini adalah “Kelompok-Kelompok Untuk Orang Dewasa”. Isinya membahas tentang berbagai kelompok minat khusus untuk orang dewasa, dimulai dengan beberapa observasi pada tema berdasar yang diorientasikan kelompok. Diantaranya terhadap kelompok minat khusus di kalangan mahasiswa yang dapat dibentuk pada masyarakat umum dan agen pribadi sebaik di pusat konseling di perguruan tinggi. Juga kelompok untuk tritmen *compulsive eating*, kelompok dukungan HIV/AIDS, kelompok perempuan di pusat konseling perguruan tinggi, kelompok dukungan untuk penyelamatan perkawinan sedarah (*incest*), dan kelompok pelanggar aturan domestik. Selanjutnya, dapat disarikan sebagai berikut :

## A. KELOMPOK BERORIENTASI PADA TOPIK

Kelompok-kelompok berorientasi topik mempunyai beberapa keuntungan untuk orang dewasa. Jika topik merefleksikan isu-isu dalam kehidupan partisipan, mereka dapat menjadi katalisator yang sangat kuat. Beberapa factor harus dipertimbangkan jika akan memutuskan membentuk kelompok, tetapi yang paling penting adalah karakteristik perkembangan kehidupan dari anggota kelompok. Penyeleksian topik juga merefleksikan tujuan utama kelompok. Misal, untuk kelompok usia paruh baya, maka pimpinan dapat menstrukturkan kelompok pada tema-tema, seperti sekitar bagaimana mengatasi tekanan pada masa itu, menyesuaikan diri dengan perkembangan anak dan meninggalkan rumah, krisis perkawinan, spiritual, perubahan peran perempuan dan laki-laki, mengatasi ketuaan, kematian salah satu orang tua, perceraian dan perpisahan, stagnasi dalam keluarga, mengatasi stres secara kreatif, dan mengatasi kesepian.

Dalam beberapa kelompok, topik telah digunakan sebagai katalisator untuk meningkatkan refleksi pribadi dan interaksi dengan kelompok. Sebagaimana dalam tulisan sebelumnya, kelompok menggunakan bacaan dan refleksi pribadi sebagai cara untuk menyiapkan mereka sendiri agar secara aktif terlibat dalam pengalaman kelompok.

Dalam hal siapa yang menentukan topik? Hal ini tergantung kepada beberapa factor termasuk gaya kepemimpinan kelompok dan tingkat kehalusan

kelompok. Konselor dan anggota kelompok dapat bekerja sama untuk mengembangkan topik sebagai arah dalam pertemuan, namun harus menyiapkan anggota agar mengeksplorasi secara penuh terhadap tema. Kematian, kesendirian dan isolasi, marah, depresi, dan topik-topik potensial lain dapat memicu perasaan bahwa mereka telah merasa tertekan untuk beberapa tahun, dan pimpinan serta anggota kelompok harus mampu mengatasi intensitas emosional yang timbul. Jika anggota memiliki peran dalam menyeleksi topik, mereka akan memiliki kesempatan yang lebih besar dalam menghadapi isu yang dieksplorasi kelompok.

## **B. KELOMPOK-KELOMPOK UNTUK MAHASISWA**

Komplain umum yang sering didengar adalah mudah untuk merasa terisolasi di kampus universitas. Dengan menekankan pada perkembangan intelektual, mahasiswa sering merasa mendapat perhatian yang relatif kecil terhadap perkembangan pribadinya. Dari data di pusat konseling universitas, ditemukan bahwa siswa yang mencari layanan konseling tidak hanya mereka yang mengalami problem yang serius, tetapi juga mereka yang ingin mengembangkan aspek kepribadiannya, sehingga dapat menambah kemampuan berpikirnya. Suatu keragaman kebutuhan khusus pada universitas dapat dieksplorasi melalui pengalaman kelompok. Dalam settingnya, dapat dilakukan dengan memformulasikan tujuan, mengeksplorasi beberapa area dalam dirinya sendiri yang tersembunyi yang menyebabkan kesulitan dalam hubungan interpersonal, dan mengidentifikasi rintangan internal yang menghalangi penggunaan kapasitas mereka sepenuhnya. Dengan berurusan dengan problem mereka sendiri, siswa dapat belajar mengatasi rintangan-rintangan emosionalnya sendiri dan menjadi siswa yang jauh lebih baik, menjalankan studinya dengan perasaan antusias dan komitmen.

### **Topik-topik Umum dalam Kelompok-kelompok Universitas**

Topik-topik yang disusun dalam kelompok yang dibatasi waktu, paling sering ditawarkan di pusat konseling perguruan tinggi. Hal ini karena konselor sering kali mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam membuka-menutup proses kelompok. Bahkan kelompok-kelompok paling sering dibentuk berdasar kebutuhan dari klien atau populasi dengan kepedulian khusus. Dalam beberapa kampus sejumlah siswa kemungkinan besar menjadi korban kekejaman, korban perkosaan, pelecehan seksual, penyimpangan sosial, kekerasan seksual, rasisme atau diskriminasi. Tema yang muncul dari kelompok sering kali merupakan refleksi komposisi unik dari kelompok. Dalam mendesain kelompok akan bagus apabila terlebih dahulu dilakukan survei kebutuhan mahasiswa di kampus.

Suatu variasi dalam psikoedukasional dan kelompok konseling sering kali ditawarkan di perguruan tinggi dan pusat-pusat konseling universitas, seperti : kelompok dukungan untuk alkoholik, manajemen kelompok untuk mengatasi kecemasan, kelompok veteran, kelompok isu-isu keluarga, kehidupan dibawah pengaruh kelompok, kelompok gangguan makan, kelompok manajemen stress, kelompok dukacita, kelompok identitas budaya, kelompok siswa nontradisional, kelompok dukungan untuk gay dan lesbian, kelompok percaya diri, kelompok untuk penyelamatan anak-anak korban kekejaman seksual, dan kelompok identitas pribadi. Kelompok ini merupakan kelompok-kelompok untuk jangka pendek (singkat), antara 4-16 minggu, dan dengan tujuan yang bervariasi sesuai

kebutuhan khusus dengan mengkombinasikan antara therapeutik dan edukasional.

Ruang lingkup topik untuk kelompok-kelompok yang terstruktur dibatasi oleh kebutuhan populasi, kreativitas konselor, dan usaha-usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kelompok. Beberapa dari kelompok yang populer di universitas yang akan dijelaskan dalam bab ini, seperti kelompok untuk pengawasan berat badan, kelompok dukungan untuk penderita HIV/AIDS, kelompok-kelompok untuk kaum perempuan, dan kelompok-kelompok untuk kaum laki-laki. Pusat konseling universitas dan perguruan tinggi harus peduli kepada masalah akademik, pribadi, atau sosial mahasiswa, dan dengan banyak sumber. Kelompok therapeutik di pusat konseling merupakan pendekatan yang efektif untuk menemukan bermacam-macam kebutuhan siswa.

Conish dan Benton (2001) menjelaskan model dengan enam sesi pertemuan kelompok di pusat konseling universitas dengan tema "*Getting started in healthier relationship*". Mereka mengembangkan model konseling kelompok yang lebih singkat dan tritmen yang lebih fokus. Dalam model ini, prinsip-prinsip dari terapi dinamika singkat, teori hubungan interpersonal, dan solusi – dengan fokus terapi singkat dikombinasikan untuk menyediakan keuntungan maksimal dari suatu pengalaman kelompok. Model konseling integratif dapat diterapkan untuk berbagai tema yang relevan terhadap tingkat perkembangan mahasiswa di perguruan tinggi.

### **C. KELOMPOK-KELOMPOK UNTUK KONTROL BERAT BADAN**

Walaupun kontrol berat badan dan gambaran tubuh kurang merupakan kepedulian dari jenis kelamin, namun pada kaum perempuan khususnya, mereka merasa ditekan untuk memiliki "tubuh yang ideal", karena kelebihan berat badan bagi perempuan merupakan penyimpangan sosial. Khususnya perempuan cenderung untuk menginternalisasi pesan-pesan sosial dengan sedikit tidak realistis, dan bila tidak, secara psikologis dan sosial kurang mendapat penghargaan. Banyak perempuan yang kelebihan berat badan mengalami depresi kronis dan kurang percaya diri.

Pusat konseling universitas secara meningkat menawarkan kelompok-kelompok dengan gangguan makan. Kelompok ini sering didesain untuk mereka yang mengalami bulimia dan anoreksia atau pemakan-pemakan kompulsif. Hal ini muncul dari pemahaman bahwa individu dengan gangguan makan dapat mengambil keuntungan dari kelompok psikoterapi (Brisman dan Siegel, 1985; Fetters dan Peters, 1992; Hendren, Atkin, Summer dan Barber, 1987; Rosenvige, 1990, dan Roth dan Ross, 1988). Keuntungan kunci dari kelompok untuk orang-orang yang mengalami gangguan makan adalah bahwa kelompok dapat mengurangi rasa malu, terisolasi, dan harapannya meningkat. Ini sangat penting untuk orang yang mengalami gangguan makan, dimana salah satu alasan kerja kelompok adalah sangat potensialnya kelompok pada populasi ini.

## Proposal Kelompok Suatu Kelompok untuk Penanganan Compulsive Eating

### *Mengorganisasikan kelompok*

Problem makan, umumnya sering mengganggu populasi perempuan. Walaupun banyak perempuan yang menderita gangguan makan, namun banyak diantaranya tidak dirasakan, karena dianggap tidak serius seperti pada penderita anorexia dan bulimia. Untuk tujuan tritmen kelompok ini, *compulsive eating* didefinisikan sebagai : " *Berpikir tentang makanan dan makan makanan – dalam keadaan fisik tidak lapar - sampai batas tertentu rasa itu suka mengganggu individu*". Terapi kelompok Menari tanpa diet telah dikembangkan pada penderita *compulsive eating* dalam pola-pola yang lebih bermakna dan sehat, daripada yang diet.

Sampai saat ini, delapan kelompok telah dibentuk, lima diantaranya telah distrukturkan sebagai kelompok berdasar tema, sedangkan 3 kelompok telah di tindaklanjuti sebagai kelompok dukungan tidak terstruktur. Dalam memecahkan isu, kelompok ini didasarkan pada teori campuran, yaitu teori kognitif, behavioral, feminisme, dan humanistik. Sedangkan dalam pelaksanaannya menggunakan kombinasi dari metode pendidikan, eksperimental, dan interaksional.

Aspek paling unik dan kadang-kadang kontroversial dari kelompok ini adalah pendapat (prinsip) bahwa penderita *compulsive eating* secara alamiah dapat mengembangkan hubungan secara sehat dengan makanan. Dalam mengejar peningkatan gambaran diri, prinsip kedua dari tritmen menekankan bahwa seluruh ukuran dan bentuk badan agar diterima dan disyukuri.

Dengan demikian, penurunan berat badan bukanlah ukuran keberhasilan dari kelompok ini. Kelompok ini membantu memotivasi anggota dalam mengembangkan hubungan yang sehat dengan makanan dan dalam menguatkan perasaan positif terhadap dirinya sendiri. Tujuan khusus dari kelompok ini adalah :

- a. Mengeksplorasi riwayat individu terkait dengan isu *compulsive eating* dan gambaran tubuh.
- b. Mendidik tentang beberapa sumber-sumber dari makanan untuk perempuan dan gambaran tubuh.
- c. Mengurangi dampak negatif dari pandangan individu dan masyarakat mengenai tubuh perempuan.
- d. Lebih membantu terhadap penerimaan tubuh.
- e. Menyusun kebutuhan makan.
- f. Mengidentifikasi dan mulai berhubungan dengan isu-isu yang mendasari perilaku *compulsive eating*.

Untuk kepentingan di atas, anggota kelompok yang berminat diseleksi, kecuali bagi penderita anorexia dan bulimia. Mereka juga diberi penjelasan tentang harapan, tujuan, pendekatan, logistik, prosedur seleksi, waktu pelaksanaannya.

### *Format kelompok*

Group ini dilaksanakan dalam waktu terbatas, untuk 12 jam pertemuan. Beberapa kelompok termasuk dalam 2-3 jam "kursus ikatan" eksperimen. Semua anggota diharapkan untuk mengikuti seluruh sesi dan pada akhir minggu untuk membaca (25 halaman), mendengarkan 60-90 menit bahan dan latihan mental, sedangkan diantara sesi harus menyelesaikan lembar kerja serta membuat catatan untuk jurnal.

Pertemuan untuk masing-masing kelompok dimulai dengan meninjau agenda catatan. Catatan ini termasuk peringatan, aturan kelompok, serta meninjau hasil pertemuan sebelumnya, presentasi informasi edukasional, diskusi pekerjaan rumah, interaksi bebas, pekerjaan rumah, serta penutupan. Dalam 2 jam pertemuan, 30-45 menit pertama diadakan presentasi dan diskusi topik yang dipilih. 15-30 menit berikutnya, masing-masing anggota mengeksplorasi isu-isu mereka sendiri dan reaksi terhadap topik melalui aktivitas seperti mengumpamakan dan menulis jurnal. Pada jam keada masing-masing anggota diberi kesempatan untuk berbagai terhadap reaksi-reaksi mereka, perasaan-perasaan, dan pengalaman-pengalamannya yang berhubungan dengan topik. Mereka juga harus memperhatikan bagaimana pengaruh serta pengalaman anggota lain terhadap topik tersebut. Struktur dan alokasi waktu prinsipnya fleksibel, tergantung kepada kebutuhan kelompok.

Buku Susan Kano tentang "Berdamai dengan makanan", secara ekstensif digunakan dalam kelompok dan dalam setiap minggu anggota harus membaca satu bab. Photo, puisi, majalah, dan jurnal juga digunakan oleh kelompok. Sedangkan videotape digunakan selama sesi kelompok. Beberapa topik dan aktivitas yang digunakan dalam kelompok ini meliputi :

- a. Pengantar dan perkenalan, termasuk kerja dalam kelompok.
- b. Pengajaran keterampilan komunikasi dan praktek agar partisipasi kelompok dapat efektif.
- c. Sesi "kursus ikatan" dengan menggunakan metaphora dan gambaran tubuh, serta perawatan tubuh dan aturan anggota dalam proses kelompok dan gaya interaksi.
- d. Tekanan budaya pada perempuan agar langsing.
- e. Bahaya-bahaya fisik dan psikologis dari diet dan deprivasi.
- f. Berat badan alami, berat badan keluarga dan tipe tubuh, serta harapan realistik terhadap kondisi fisik.
- g. Pemberian makanan, termasuk "makanan dalam tas" untuk makan guna pemenuhan kebutuhan fisik.
- h. Harga diri dan aktivitas body mage.
- i. Mengeksplorasi aktivitas-aktivitas dan gerakan-gerakan yang dapat memuaskan fisik.
- j. Ketegasan, termasuk kebenaran dan kebutuhan dalam seluruh bidang kehidupan.

- k. Pilihan-pilihan yang lebih sehat guna memenuhi perasaan.
- l. Klarifikasi nilai, termasuk prestasi, kompetisi, konflik, feminitas, peran jenis kelamin, hubungan sosial, karir, keluarga, perkawinan, kontrol, dan pembagian waktu.
- m. Isu-isu yang mendasari dorongan untuk makan.
- n. Aktivitas-aktivitas pengakiran
- o. Evaluasi anonim
- p. Wawancara terhadap masing-masing anggota, sebelum pulang.

### *Hasil*

Hasil dari evaluasi telah menunjukkan berbagai respon dari partisipan. Secara keseluruhan komentar-komentarnya antusias, namun terdapat variasi dari anggota tentang hal-hal yang dianggap paling menguntungkan. Beberapa anggota merasa sangat diuntungkan dan yang lain menyatakan bahwa buku-buku dan jurnal sangat berpengaruh kepadanya. Mereka juga memberi masukan bahwa untuk selanjutnya menggunakan materi dan media campuran, agar lebih mengundang terjadinya perubahan.

Anggota-anggota kelompok juga sering berkomentar bahwa kesadaran pimpinan kelompok telah mengapresiasi mereka untuk berbagai reaksi pribadi dan berjuang dengan gambaran tubuh. Pengungkapan ketua kelompok membantu anggota dalam merasa lebih aman, harapan dalam kelompok, dan sebagai model komunikasi yang tepat. Dengan demikian, ini sangat penting untuk memelihara keseimbangan dari sharing tepat tanpa pengalihan fokus skeepada kebutuhan pimpinan terapi. Keseimbangan ini dicapai melalui supervisi, konsultasi, dan terapi pribadi.

Beberapa anggota juga mengindikasikan bahwa tretmen yang dilakukan telah secara signifikan mereduksi perilaku compulsive eating. Peningkatan gambaran tubuh merupakan wilayah dimana mayoritas anggota mencatat bahwa mereka merasa mereka masih dapat bekerja dengan baik.

Isu-isu gambaran tubuh sangat mengakar, dan partisipasi dalam kelompok nonstruktural setelah pengalaman distrukturkan merupakan hal yang sangat membesarkan hati. Sedangkan kombinasi kelompok memberi kesempatan optimal bagi terapis untuk memasukkan muatan pendidikan dari terapi kelompok kepada kehidupan sehari-hari.

## **D. KRISIS AIDS SEBAGAI SUATU TANTANGAN UNTUK PEKERJA SOCIAL**

Penderita AIDS/HIV senantiasa berjuang untuk melawan stigma penyakit ini. Mereka juga cemas apakah penyakitnya dapat diobati. Hidup dalam ketakutan, karena umumnya ditolak oleh masyarakatnya dan oleh orang-orang yang signifikan dalam hidupnya.

Mereka juga sering menstigma dirinya sendiri mengukuhkan kepercayaannya, seperti :”Saya rasa Tuhan telah menghukumku”, “Saya orang yang ngeri, sehingga pantas untuk menderita”. Mereka juga sering menerima

perlakuan yang menyakitkan dari lingkungan. Karena stigma tersebut, menjadikan dukungan kelompok terhadap penderita AIDS/HIV berbeda dengan kelompok lain. Kesempatan terhadap orang-orang untuk sama-sama berbagi kepedulian, dapat dididik, diberdayakan, dan berhasil dalam aktivitas.

Beberapa ketakutan social yang dirasakan oleh penderita HIV/AIDS adalah realistic. Beberapa anggota keluarga secara actual tidak mengakui penderita AIDS karena takut. Tritmen tipe ini secara alami dapat membangkitkan kemarahan, depresi, dan perasaan tidak berdaya para orang-orang yang ditolak. Mereka dapat mengekspresikan kemarahannya dengan bertanya terus menerus : “Apa yang akan saya lakukan untuk ini? Mengapa saya?. Kemarahan tersebut kadang-kadang diarahkan kepada Tuhan, pada orang lain, terutama yang telah menularkan virus.

Kelompok dukungan memberikan tempat yang aman bagi partisipan dalam mengatasi dampak stigma social tersebut, menyalurkan perasaan marah dan yang lainnya, serta dalam membangun perspektif baru. Dalam iklim kelompok, orang-orang dapat berbicara secara terbuka tentang stigma yang diterimanya, dan dapat dimulai dengan menantang kepercayaan dirinya yang destruktif. Dari pada menyalahkan dirinya sendiri, mereka dapat mulai untuk memaafkan, dan memutuskan untuk berbuat sesuatu yang terbaik.

Dengan sharing, partisipan dalam kelompok dukungan HIV/AIDS dapat menemukan beberapa harapan tentang ketakutan mereka dan dalam merealisasikan apa yang tidak dapat dilakukan sendiri di masa depan. Partisipan memiliki beberapa tantangan fisik, psikologis, dan spiritual untuk dipenuhi, dan kelompok dapat menjadi penolong utamanya. Gushue dan Brazaitis (2003) mencatat bahwa terdapat beberapa denominator umum dalam kelompok-kelompok untuk orang-orang yang didiagnosa HIV/AIDS, sebagaimana pada kelompok-kelompok dukungan untuk penyakit kronis. Beberapa isu yang muncul seperti memburuknya kesehatan, ketidakberdayaan dalam mengatasi penyakitnya, kebingungan terhadap diagnosa dan tritmen, serta hal-hal yang berhubungan dengan kehilangan, kematian, dan kesedihan. Sedangkan beberapa isu umum yang sering dieksplorasi dalam kelompok dukungan HIV/AIDS adalah : melawan stigma dan rasa malu, perasaan berdosa karena tidak melakukan sex yang aman atau karena telah menyuntikkan obat-obatan/narkoba, dan mengatasi kehilangan keluarga atau teman. Sedangkan menurut Stewart dan Gregory (1996) terdapat enam tema yang sering dimunculkan dalam kelompok dukungan HIV/AIDS, yaitu : marginalitas, membuat pilihan, mengatasi phenomena emosional roller coaster, ketidakmatangan dalam mengkonfrontasi isu-isu kehidupan, hidup bersama penyakit bronis versus hampir mati dengan suatu penyakit yang mematikan, serta kematian dan hampir mati. Sedangkan isu-isu yang sering dieksplorasi dalam kelompok tersebut adalah bagaimana berurusan dengan rasa malu, rasa bersoda, rasa marah, kehilangan, dan mengatasi kemunduran fisik dan menghadapi kematian.

### **Fokus Edukasional dalam Kelompok HIV/AIDS**

Lingkungan yang mendukung dari suatu kelompok dapat memberikan arti yang ideal dalam rangka menguatkan dan pemeliharaan perubahan perilaku. Hal ini dapat diarahkan pada saat membantu anggota menterjemahkan apa yang mereka ketahui ke dalam tindakan-tindakan khusus. Tetapi ini harus direncanakan dengan memasukkan informasi dalam suatu cara-cara yang bermakna. Hal ini

sangat penting karena dapat menjadi komponen edukasional sebaik focus terapeutik, sehingga dapat berperan sebaik teman atau anggota keluarga. Hal ini dikarenakan mereka sering salah paham tentang HIV/AIDS. Dengan demikian menjadi tanggung jawab praktisi untuk meluruskannya serta dalam memperoleh sikap dan pemahaman yang realistik. Kesalahpahaman ini misalnya, bahwa HOV/AIDS hanya menular pada populasi gay, karena itu jika tidak gay tidak harus takut untuk tertular. Dalam kenyataannya, hal ini dapat terjadi pada kaum heteroseksual melalui transfusi darah, penggunaan jarum suntik yang bergantian diantara pemakai narkoba, dan melalui hubungan sek dengan orang yang terkena virus tersebut. Dengan demikian penularan AID dapat terjadi secara langsung ataupun tidak langsung.

Pendidikan dengan target populasi yang beragam adalah kunci dalam pencegahan, dan untuk itu diperlukan informasi-informasi yang terbaru, termasuk kesadaran terhadap nilai-nilai, moral, dan latar belakang budaya klien. Sedangkan dalam upaya untuk merubah kebiasaan dari kelompok rasial, budaya, atau religi diperlukan keterampilan untuk “berbicara menurut bahasa mereka”. Sedangkan terhadap masyarakat umum, penting untuk merealisasikan bahwa orang-orang yang hidup bersama dengan penderita HIV/AIDS akan mudah menjadi korban dari proyeksi orang-orang yang secara tidak sadar takut atau membencinya.

Kelompok dukungan maupun kelompok psikoedukasional terhadap penderita HIV/AIDS dapat memiliki nilai terapeutik dan fungsi-fungsi pendidikan. Anggota dalam kelompok ini, dapat belajar tentang fakta yang sebenarnya tentang penyakit mereka, dapat meningkatkan kognisinya, serta memperoleh strategi-strategi tingkah laku dalam meningkatkan kualitas kehidupannya.

### ***Proposal Kelompok*** ***Suatu Kelompok Dukungan HIV/AIDS***

#### *Mengorganisasikan kelompok*

Berdasarkan pengalaman Steven I. Lenset, dalam mengorganisasikan kelompok dukungan HIV/AID, departemen kesehatan sering kali merupakan tempat terbaik untuk mencari bantuan serta mendapatkan coleader, sebab orang-orang di departemen ini memiliki pengetahuan dan pengalaman langsung dalam berurusan dengan virus tersebut. Selanjutnya, perlu dicari tempat yang cocok, (sebaiknya bukan di lembaga institusional) serta ruang yang komfortabel, rileks. Sumber dukungan lain dapat diperoleh dari komunitas gay setempat, serta dengan mendatangkan psikolog, konselor, dan pekerja social untuk menjadi pembicara tamu.

#### *Format kelompok*

Dapat dilakukan dapat dengan membuat kelompok dukungan yang terbuka, dengan keanggotaan yang heterogen terdiri dari para penyandang HIV/AIDS, orang-orang yang telah dites HIV/AIDS dan hasilnya positif, teman, keluarga, orang tua, dan orang-orang yang takut terinfeksi. Dapat pula dilakukan melalui kelompok yang lebih homogen, seperti : Keluarga dan



teman, orang-orang yang telah dites HIV/AIDS dan hasilnya positif, perempuan saja, kelompok remaja penderita HIV, pengasuh, gay saja, non gay saja, kelompok untuk kelompok minoritas, klien-klien yang baru didiagnosa, Positif HIV tanpa symptom, dan sebagainya.

Sedangkan topic-topik yang dapat diekslore, seperti : proses kesedihan dan kehilangan, latihan asertif, isu-isu keluarga, spiritualitas, medikasi dan penanganan kesehatan yang lain, bagaimana hubungan seks yang aman, mengatasi homophobia dan bentuk-bentuk diskriminasi, hasrat-hasrat hidup dan isu-isu legal lainnya, dan sebagainya. Dalam sesi awal, umumnya mereka banyak menceritakan tentang riwayatnya sampai terkena virus HIV/AIDS serta bagaimana pengalaman-pengalaman sebelum dan sesudah terjangkit. Pada sesi berikutnya dilakukan dengan mengundang pertanyaan-pertanyaan dan komentar-komentar dari partisipan, serta dengan mengundang narasumber dari luar.

Selanjutnya, dalam setiap pertemuan anggota didorong untuk menyampaikan masalah-masalah pribadi yang ingin diekslore, seperti : saya telah menceritakan kepada ibu saya tentang kesehatan saya, kekasih saya telah meninggalkanku, dan sebagainya. Pada saat seperti ini, peran coleader adalah membantu mereka dalam mengekspresikan dirinya sendiri serta mendorong berbicara satu dengan yang lain dalam kelompok, dari pada berbicara kepada pimpinan kelompok.

#### *Hasil*

Berdasarkan kepada kasus-kasus yang ditangani, isu-isu seputar HIV telah berubah secara dramatis. Beberapa orang yang semula merasa sangat sakit, tiba-tiba menjadi sehat. Penyakit HIV bukanlah suatu “kalimat mematikan” tetapi suatu kondisi yang dapat ditritmen, walaupun hal ini masih merupakan hal yang fatal sepanjang waktu, namun mereka setuju untuk mengurangi dan kombinasi pengobatan dapat memberikan kekuatan penuh untuk membantu kehidupan mereka bagaimana hidup dengan sedikit keterangan tentang penyakitnya.

## **E. KERJA KELOMPOK PADA KAUM PEREMPUAN**

Horne (1999) menyatakan bahwa kelompok-kelompok perempuan telah menjadi pusat perhatian dalam perkembangan kelompok kerja komtemporer. Dijelaskan pula bahwa hubungan timbal balik antara pemberdayaan perempuan dan perubahan sistemik adalah satu kekuatan utama dalam kelompok-kelompok perempuan. Sedangkan Kees dan Leech (2004) menyatakan bahwa keragaman adalah karakteristik dari kelompok-kelompok kaum perempuan saat ini. Dalam literature diungkapkan bahwa perempuan bekerja sama dalam kelompok adalah dalam rangka merealisasikan yang mereka tidak dapat lakukan sendiri serta untuk memperoleh validasi atau pengesahan terhadap pengalaman-pengalaman mereka. Melalui partisipasi kelompok mereka, perempuan dapat belajar bahwa pengalaman-pengalaman individual mereka sering kali berakar kepada masalah-masalah dalam system. Karena itu pekerjaan pimpinan kelompok adalah

mendesain kelompok sehingga yang mampu mengarahkan kepada terjadinya perubahan-perubahan pada diri individual maupun perubahan dalam system.

**Proposal kelompok**  
**Hubungan Kelompok Pendukung Kaum Perempuan :**  
**suatu sumber kekuatan untuk pernyataan-pernyataan perempuan**

*Mengorganisasikan kelompok*

Untuk memahami tentang hubungan-hubungan yang mendukung dalam suatu konteks terapi adalah unik, penuh kekuatan, dan menyembuhkan, perlu dipahami prinsip tentang teori relasional yang dikenal dengan “paradok relasional”. Maksudnya bahwa individu-individu yang dalam suatu hubungan memiliki pengalaman dilanggar atau disakiti, cenderung akan membangun strategi perlindungan diri, seperti diam, menarik diri secara emosional, atau bermain peran untuk melindungi diri maupun melindungi hubungan yang saat itu dalam keadaan konflik atau sulit. Artinya, walaupun individu memiliki kerinduan untuk berhubungan, tetapi ia juga mampu menahan sebagian besar keinginannya untuk berhubungan. Hasilnya, hubungan yang sebenarnya tidak mungkin diberikan, dan pengorbanan diri sendiri, seolah-olah untuk memelihara hubungan.

Dengan memahami paradok tersebut, pimpinan kelompok dapat untuk mengeksplorasi individu dan strategi kelompok untuk mengatasi keretakan hubungannya. Selanjutnya, melalui rasa kasihan dan emphatic mereka, pimpinan kelompok dapat membimbing anggota kelompok untuk membangun hubungan yang authentic. Membantu perempuan kearah perkembangan mental yang sehat berarti membantu mereka untuk menemukan autentisitas dan menyatakannya dalam hubungan.

Selanjutnya, dalam menyaring anggota-anggota yang potensial dalam kelompok perempuan , hendaknya dikonsentrasikan kepada tugas dan tujuan : (1) perangkat partisipasi dalam kelompok, (2) memperkenalkan prinsip-prinsip dasar dalam model hubungan, dan (3) evaluasi terhadap kemampuan klien untuk bertoleransi dan bertanggung jawab dalam saling empati.

Kebersamaan dalam terapi menunjuk kepada suatu keterlibatan dan keterbukaan dari sebagian besar anggota akan mengarahkan kepada kebersamaan dalam mencapai tujuan. Hubungan harus menjadi focus klien dan hubungan yang dimaksud adalah hubungan saat ini dan sekarang, untuk itu kemampuan menjalin hubungan tersebut harus terus dievaluasi. Selanjutnya, untuk klien-klien dengan masalah yang berat, seperti keinginan untuk bunuh diri, depresi, trauma atau kesedihan yang akut, akan lebih baik bila dilayani melalui terapi individual.

*Tujuan kelompok*

Tujuan hendaknya difokuskan kepada kerja kelompok untuk : (1) memanggil perhatian terhadap sumber-sumber dan akibat dari kesunyiannya, (2) menciptakan pengalam korektif melalui hubungan dengan

membangun empati terhadap diri sendiri dan orang lain, (3) meningkatkan kemampuan untuk berperan serta dalam hubungan-hubungan yang saling memberi manfaat di luar kelompok.

### *Format kelompok*

Memberikan rasa aman adalah tujuan utama pada tahapan awal dalam kehidupan kelompok. Dalam relasi kelompok hal ini dapat dicapai dengan dua cara, yaitu melalui upaya-upaya untuk menghargai control kelompok dengan mengikuti kelompok untuk memilih atau menolak suatu aktivitas, serta dengan memberikan kesaksian dan respon terhadap pengalaman-pengalaman mereka. Dalam fase berikutnya atau fase bekerja, yang perlu dilakukan adalah membangun jembatan (*building bridges*). Artinya, membantu kelompok agar dapat menemukan hubungan yang berbeda-beda, dengan lebih banyak membawa bagian dari autentik dirinya sendiri ke dalam hubungannya dengan kelompok, sehingga tercapai hubungan yang romantis.

### *Hasil*

Jean Baker Miller (1976) menjelaskan bahwa kekuatan adalah “kemampuan untuk bergerak dan menghasilkan perubahan” dan relasi kelompok dapat memebrikan sumber kekuatan terhadap perkembangan perempuan. Selanjutnya, Miller dan Silver (1991) menjelaskan bahwa hubungan bersama yang saling menguatkan saling dapat menghasilkan “lima pikiran bagus”, yaitu : (1) meningkatnya kemampuan untuk bertindak atau mengambil tindakan dalam suatu hubungan, (2) meningkatnya pengetahuan tentang dirinya sendiri dan orang lain, (3) meningkatnya harga diri, (4) adanya keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab, dan (5) lebih bersemangat.

## Proposal Kelompok Kelompok Dukungan Kaum Perempuan pada orang-orang yang selamat dari perkawinan sedarah

### *Mengorganisasikan kelompok*

Dalam tritmen terhadap orang-orang yang selamat dari perkawinan dengan saudara, hendaknya dilakukan dengan mengkombinasikan antara terapi individual dan kelompok, dengan maksud untuk menyelesaikan stres yang dialami akibat dari ingatan klien sendiri maupun ceritera-ceritera dari anggota kelompok lainnya. Karena itu, dalam pelaksanaannya harus terstruktur sehingga dapat memberikan rasa aman pada klien dari perasaan teraniaya dan menjadi korban. Tujuan lainnya untuk mereka mengatasi rahasia mereka dan memahami bahwa mereka tidak sendiri, yang dilakukan dengan mulai memecahkan masalah trauma mereka, dan membuat perubahan-perubahan.

Dalam rekrutmen anggota potensial dapat dilakukan melalui publikasi atau kontak personal. Dalam mempertimbangkan keanggotaan, dipilih mereka yang telah mengikuti terapi individual dan telah memiliki kesiapan untuk mengungkapkan secara terbuka terhadap trauma mereka.

### *Format kelompok*

Kelompok bersifat tertutup dan bertemu setiap minggunya selama 75 menit selama 12 minggu. Pada fase awal, kegiatan dilakukan dengan memberi kesempatan untuk saling mengenal satu dengan yang lain, membuat aturan-aturan, dan mengidentifikasi tujuan masing-masing anggota. Tahap ini sangat penting dalam membangun kepercayaan, hubungan baik, dan dalam memberikan izin kepada anggota untuk katarsis dan membeberkan masalah-masalahnya. Tanda tangan kontrak dilakukan untuk mendorong komitmen dan menunjukkan bahwa partisipasinya dalam membantu klien adalah berharga dan penting.

Tujuan jangka pendek dari kelompok ini secara umum adalah memberikan pendidikan, validasi, dan dorongan melalui prang-orang lain yang selamat dari penyimpangan seksual, mengeksplorasi penyimpangan seksual masa lalunya dan efeknya terhadap fungsi kehidupan dan perilakunya saat ini, menurunkan isolasi dan meningkatkan harga diri, meningkatkan kemampuan untuk percaya pada diri sendiri dan orang lain, serta menurunkan sifat kerahasiaan, rasa malu, dan sigmatisasinya.

Pada fase pertengahan, difokuskan kepada pemenuhan terhadap tujuan dari anggota-anggota secara individual, dengan menghubungkan perilaku masa lalunya dengan perilakunya saat ini. Untuk itu perlu dipahami tentang dinamika dirinya. Misalnya tentang perkembangan kepercayaan dirinya. Sedangkan pada fase akhir, difokuskan kepada upaya membantu anggota untuk mereview apa yang terjadi dalam kelompok, pelajaran apa yang dapat diperoleh, dan bagaimana mereka dapat melanjutkan pemahaman dan penerapan perilaku-perilaku baru yang telah diperoleh ke dalam situasi di luar kelompok.

### *Hasil*

Menurut Herman dan Scharzow (1984) berdasarkan hasil pelaksanaan selama 6 minggu terhadap 28 perempuan, mereka mendukung asumsi bahwa pendekatan ini secara khusus efektif dalam memecahkan isu-isu kerahasiaan, perasaan malu, dan stigma yang berhubungan dengan penyimpangannya. Mampu meningkatkan kepercayaan diri dan rasa aman, serta menurunkan rasa malu, rasa berdosa, dan isolasi. Selanjutnya, berdasarkan pertanyaan yang diberikan dalam sesi-sesi berikutnya, ditemukan bahwa perempuan-perempuan dalam kelompok ini dapat berkembang kuat sebagai jaringan pendukung dalam memberikan kekuatan dan semangat untuk mulai memecahkan isu-isu masa lalunya, dalam mengatasi pola-pola negatifnya, dan memiliki tujuan hidup di masa depan yang lebih sehat. Mungkin pesan terbesar yang dapat diterima mereka adalah bahwa mereka "pantas" untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan mengarahkan kehidupannya pada yang lebih produktif.

## F. KERJA KELOMPOK UNTUK KAUM LAKI-LAKI

Bentuk-bentuk tradisional dari terapi individual, mungkin bukan cara terbaik untuk kaum laki-laki. Sedangkan kelompok-kelompok untuk laki-laki menawarkan beberapa keuntungan unik dalam membantu kaum laki-laki dalam mengklarifikasi peran gender mereka serta dalam membantu mengatasi hambatan dalam perjuangan hidupnya. Kelompok kerja merupakan suatu alternatif yang cocok untuk membantu kaum laki-laki dalam membantu mengatasi masalah-masalah mereka tanpa memiliki beberapa pengalaman dari faktor-faktor yang membatasi partisipasi mereka dalam kelompok.

Dalam pandangan tradisional, laki-laki adalah seorang yang tenang, tidak memihak, obyektif, rasional, kompetitif, dan kuat. Corey dan Corey (2006) menjelaskan bahwa sifat yang sering dihubungkan dengan peran laki-laki secara tradisional adalah : tidak memiliki perasaan emosional (*emotional unavailability*), mandiri, kuat dan agresif, menolak rasa takut, melindungi *inner self*, tidak mudah menyerah, kurang memiliki kederasan diri terhadap badan, dorongan untuk sukses, menolak kualitas "feminisme", dan menghindari kontak fisik, persepsinya kaku, dan lain-lain. Namun demikian, kaum laki-laki juga sering kehilangan perasaan terhadap dirinya sendiri karena tidak ingin menjadi perempuan. Karena itu kaum laki-laki sering menyembunyikan perasaannya.

Dalam sebuah kelompok, seorang laki-laki mendapat kesempatan untuk menghadapi dan mengekspresikan kekecewaan dan hilangnya perasaan terhadap dirinya sendiri. Mereka dapat membawa seluruh perasaannya ke dalam situasi yang terbuka dan mendapat penyembuhan dari anggota kelompoknya. Selanjutnya Rabinowitz dan Cohran mengemukakan beberapa tema dan isu dalam kelompok untuk kaum laki-laki, seperti kepercayaan, takut, malu, kekuatan, kelemahan, relasi antar laki-laki, kompetisi, isu-isu dalam keluarga, seksualitas, pertemanan, dominasi, kepatuhan, cinta, kebencian, impian, kesediaan, obsesi, kerja, dan kematian. Dijelaskan lebih lanjut bahwa kelompok laki-laki secara personal akan mengundang iklim dengan mencontoh bagaimana menjadi intim dan percaya pada orang lain dan pada dirinya sendiri. Kelompok kaum laki-laki, kebanyakan juga berisi tentang komponen psikoedukasional serta dimensi-dimensi interpersonal dan dimensi yang berorientasi pada proses.

### Proposal kelompok

#### Kelompok Kaum Laki-laki dalam suatu Perwakilan Komunitas

##### *Pengorganisasian kelompok*

Dalam kelompok yang aman dan mendukung, dipercayai bahwa kaum laki-laki dapat mengambil keuntungan dari pembicaraan terhadap rintangan kehidupannya. Diasumsikan bahwa dengan mengeksplorasi kehidupan pribadinya secara mendalam dapat mereduksi perasaan terisolasi serta meningkatkan ikatan diantara mereka. Melalui kelompok, kaum laki-laki dapat menemukan tema-tema universal, menyalurkan perasaan-perasaan

yang tertekan, dan dapat mempraktekkan beberapa keterampilan serta menerapkannya dalam beberapa setting dalam kehidupan sehari-hari.

#### *Format kelompok*

Kelompok bertemu selama 90 menit setiap minggu, dengan total pertemuan sebanyak 16 minggu. Secara reguler, coleader bertemu selama 15 menit sebelum dan 15 sesudahnya. Kelompok diorientasikan kepada topik, difokuskan kepada edukasional dan terapeutik, serta dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai teknik.

Pada tahap awal, anggota diperkenalkan kepada aturan-aturan dasar, termasuk kerahasiaan, kehadiran, dan kebijakan-kebijakan yang ada, dilanjutkan dengan mengeksplor isu-isu yang berhubungan dengan gender, perasan-pesan yang diterima dalam pertumbuhannya, dan bagaimana pesan tersebut berpengaruh terhadap kehidupannya saat ini. Dalam diskusi secara khusus dikaitkan dengan norma-norma untuk menjadi seorang laki-laki. Dalam sesi-sesi berikutnya diskusi dilakukan dengan membahas topik-topik tentang hubungan dengan ayah dan ibu, hubungan dengan orang lain yang signifikan, pengembangan dan pemeliharaan pertemanan, hubungan dengan anak, hubungan dengan pekerjaan, dan seksualitas.

#### *Hasil*

Hasil evaluasi terhadap anggota, menunjukkan bahwa kelompok memberikan pengalaman yang positif dan konstruktif, mendapat kesempatan berharga untuk mendiskusikan topik-topik yang secara pribadi signifikan, kurang tertekan, kurang terisolasi, lebih dapat memahami dan mengkomunikasikan perasaan-perasaannya. Bahkan beberapa orang kembali ikut dalam kelompok berikutnya. Mereka juga lebih dapat memanje perasaan marahnya dengan lebih efisien dan dapat lebih asertif. Secara umum, perasaan mereka lebih bermuatan diri mereka sendiri, kehidupan emosionalnya lebih baik, dan mereka dapat tertawa dan dapat lebih ceria.

### **G. TRITMEN KELOMPOK PADA PELANGGAR-PELANGGAR ATURAN DOMESTIK**

Di Amerika Serikat, masalah pelanggaran domestik merupakan masalah yang pervasif. Diperkirakan setiap 15 detik terdapat seorang yang melakukan pelanggaran, dan di beberapa negara bagian telah memerintahkan untuk melaksanakan program tritmen pada mereka. Lee, dkk. (2003) melaporkan bahwa salah satu program yang dipandang efektif dan mampu menghasilkan perubahan positif, adalah "Tritmen pada pelanggar aturan domestik yang berfokus kepada solusi: akuntabilitas untuk perubahan", suatu pendekatan ini lebih menekankan pada kemampuan membangun solusi dari pada kepada masalahnya atau kekurangannya. Pendekatan ini juga mampu mencapai tingkat keberhasilan 92,9%, dan yang tetap menjadi residivis 16,7%. Sedangkan dalam pendekatan tradisional tingkat keberhasilannya kurang dari 50%, dan yang menjadi residivis antara 40-60%.

Pendekatan yang berfokus kepada solusi sangat menekankan kepada tujuan yang konkrit, dapat dicapai, dan kepada perilaku khusus, dimana masing-masing partisipan harus terbuka sejak sesi ketiga dan selanjutnya harus secara konsisten bekerja dalam proses tritmen. Masing-masing anggota kelompok bertujuan untuk membantu mereka dalam mendefinisikan ulang tentang siapa dirinya sebagai individu, anggota keluarga, dan anggota masyarakat.

## **Proposal Kelompok**

### **Kelompok Pelanggar Aturan Domestik**

#### *Pengorganisasian kelompok*

Kebanyakan konseling kelompok ditujukan kepada orang-orang yang mencari bantuan, tetapi dalam kelompok pelanggar aturan domestik khusus ditujukan kepada populasi yang tidak sukarela, yaitu mereka yang dikirim oleh lembaga kehakiman atau lembaga pemasyarakatan. Kebanyakan anggota datang dengan sikap benci, menyalahkan orang lain, dan terpaksa karena dihukum, sehingga mereka tidak merasa membutuhkan konseling dan untuk itu diperlukan teknik dan strategi yang berbeda dibandingkan dengan populasi yang datang secara sukarela.

Perlawanan terhadap kelompok. Wawancara asesmen individual diberikan kepada seluruh anggota sebelum mengikuti beberapa pertemuan kelompok. Ini penting untuk mereduksi potensi mereka terhadap gangguan kemarahan dan meredakan mereka terhadap tekanan situasi kelompok. Selama wawancara diusahakan untuk mendorong individu mengeksplorasi keadaan sekitar penyimpangan perilaku dan penahanannya, menemukan pertahanan dirinya dalam pola-pola yang sedang, dan mendapatkan kerja samanya melalui dorongan terhadap kebutuhan terapi. Wawancara ini selain penting untuk mengembangkan kerja sama terapeutik, juga dalam rangka membangun kejujuran diantara anggota dengan fasilitator. Desain dari kelompok ini didasarkan kepada asumsi bahwa ketika diberikan kesempatan, partisipan akan secara sadar akan menerapkan informasi-informasi personal yang diterima ke dalam diri mereka sendiri, bahkan tanpa didahului oleh penerimaan tanggungjawab terhadap tindakannya.

Hal di atas senada dengan pendapat Edleson dan Tolman (1994) yang menyatakan bahwa jika tritmen ingin berhasil, maka seseorang yang cenderung mudah melakukan pelanggaran harus menerima tanggungjawab terhadap tindakannya. Hal ini terbukti bahwa seseorang yang suka memukul pada awal konseling sering menolak. Mereka menganggap bahwa sumber masalahnya bersifat eksternal, dan jarang menghubungkan problem mereka dengan penyimpangan tingkah lakunya. Untuk itu mereka memerlukan pemahaman terhadap dinamika merak sendiri dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya. Jika mereka tidak dapat memahami dan menerima problematik tingkah lakunya sendiri, tidak mungkin mereka akan berubah. Dengan kata lain tidak akan pernah memahami dampak prilakunya terhadap partnernya, hubungan baiknya, dan terhadap dirinya sendiri.

Selanjutnya, diajukan beberapa saran untuk memimpin kelompok pelanggar aturan domestik, meliputi :

- mengetahui motivasi dalam mengorganisasikan dan memfasilitasi kelompok pelanggar aturan domestik.
- Menyadari tingkat stres dan reaksi diri sendiri.
- mencoba untuk memelihara kesetaraan dan merespon secara rasional.
- Konsep-konsep terapeutik, tidak secara universal dipahami atau diterima.
- temukan isu-isu yang sama pada diri kita sendiri dengan anggota kelompok
- hargai sikap resistensinya dengan mendorong klien untuk mengeksplor beberapa keragu-raguan atau perhatiannya dalam berpartisipasi dalam kelompok.
- Gunakan media, seperti seni, video, dan handout.
- Belajar untuk memahami perubahan-perubahan kecil sebagai pertanda kemajuan, bahwa tujuan terapi dapat dicapai.

#### *Tujuan kelompok*

Tujuan utama kelompok ini adalah membantu agar keberfungsian relasionalnya dapat lebih optimal. Beberapa tujuan telah disetujui pada saat wawancara asesmen, tetapi harus tetap dipilih oleh pimpinan kelompok guna perencanaan tritmen individual. Tujuan-tujuan tersebut, meliputi :

- Mengembangkan pilihan-pilihan perilaku terhadap kekerasan fisik.
- Belajar teknik-teknik kognitif untuk memanaje sifat marahnya.
- Mendiskusikan peristiwa penyimpangannya dan alternatif perilakunya
- Memperoleh gambaran luas dari dinamika hubungan, dan perkembangan pelanggaran fisikalnya.
- Belajar tentang reaksi psikologis seperti korelasi stres dan metode reduksinya.
- Mengembangkan pemahaman terhadap proses perasaan dan emosional.
- Meningkatkan kemampuan mengungkapkan diri, diskusi personal, dan komunikasi asertif.
- Meningkatkan tanggung jawab pribadi.
- Meningkatkan empati dan pemahaman terhadap orang lain yang signifikan.



- Berhenti minum alkohol, menggunakan narkoba, dan memahami pola-pola yang digunakan.

### *Format kelompok*

Setiap sesi kelompok diawali dengan presentasi yang bersifat mendidik, yaitu dengan memberikan pertanyaan pilihan ganda, dan dilakukan tanpa tekanan. Kemudian hasilnya digunakan untuk bahan diskusi. Masing-masing anggota diharapkan aktif menjawab secara lisan, berinteraksi satu dengan yang lain, dan menunjukkan pemahamannya terhadap konsep-konsep yang diajukan. Program didesain untuk 15 minggu dan menggunakan suatu format kelompok terbuka guna memelihara ketepatan jumlah anggota, walaupun mungkin sulit dalam mengembangkan kepercayaan dan keakraban.

Beberapa anggota kelompok tampak impulsif dan mudah frustrasi atau marah. Beberapa yang lain, terutama pecandu, tampak terpisah dari kelompok. Beberapa aturan sudah disampaikan dalam wawancara awal. Jika seseorang datang dalam keadaan mabuk, maka mereka tidak diikutkan dalam kelompok.

Dalam mengembangkan topik untuk interaksi kelompok, topik perlu dipilih sesuai tujuan kelompok. Diskusi topik harus didesain untuk mendidik, untuk terlibat, dan untuk menyampaikan informasi, dan untuk menghadapi isu-isu yang relevan, serta memberikan pengalaman interpersonal dan intrapersonal. Topik-topik intrapersonal, seperti fisiologi manusia dan fungsi sistem endocrine, teknik-teknik kognitif untuk pemrosesan emosional, metode relaksasi, pengaruh obat-obatan dan alkohol, stres dan reduksi stres serta marah. Sedangkan topik interpersonal, seperti teori komunikasi, harapan-harapan dalam relasional, kebutuhan dan perbedaan manusia, nilai-nilai, dan pengalaman-pengalaman keluarga.

### *Hasil*

Beberapa tujuan kelompok adalah sangat luas dan lebih cocok untuk tujuan tritmen jangka panjang, sehingga beberapa anggota mungkin belum menunjukkan kemajuan yang dapat diobservasi. Sedangkan yang lain masih menyalahkan partner mereka. Karena itu untuk jangka pendek, penting bagi pimpinan kelompok untuk melihat perubahan-perubahan kecil yang dicapai serta menghargainya sebagai pertanda adanya kemajuan.

Selanjutnya, pada akhir bab disajikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelompok-kelompok yang berpusat pada tema, dengan penekanan psikoloedukasional sungguh populer, dan kelompok-kelompok yang distrukturkan dalam jangka pendek dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan populasi orang dewasa yang beragam.
2. Kelompok-kelompok yang dibatasi waktu dengan topik-topik yang terstruktur sering kali ditawarkan di pusat-pusat konseling di perguruan tinggi.

- Kelompok ini secara khusus dapat memenuhi berbagai kebutuhan khusus dengan mengkombinasikan antara therapeutik maupun edukasional.
3. Pusat konseling di universitas secara meningkat telah menawarkan kelompok-kelompok khusus seperti kelompok-kelompok untuk orang-orang dengan gangguan makan, kelompok kaum khusus untuk perempuan, dan kelompok-kelompok khusus untuk kaum laki-laki.
  4. Kelompok dukungan telah memberikan keuntungan khusus bagi anggota yang menderita HIV.AIDS. Beberapa topik yang disajikan dapat dipertimbangkan untuk membantu mereka dan bagaimana cara terbaik untuk mendesain kelompok tersebut.
  5. Satu kelompok yang tampak memerlukan perhatian khusus adalah kelompok untuk pelanggar aturan domestik. Pelaksanaan kelompok ini menuntut banyak hal dari pasien dan kompetensi dalam memenuhinya.
  6. Dalam beberapa jenis kelompok untuk orang dewasa, penting untuk mengembangkan sensitivitas terhadap keragaman, dan untuk itu memerlukan teknik-teknik yang tepat sesuai pengalaman anggota dan tidak harus berfokus pada anggota.

## **PEMBAHASAN**

### **A. KOMENTAR**

Mencermati inti sari bab yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, dinyatakan bahwa pembentukan kelompok untuk orang dewasa, dapat dilakukan di masyarakat maupun dalam praktek-praktek pribadi, sebaik di di perguruan tinggi (Pusat Layanan Konseling). Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan kelompok untuk orang dewasa ini cenderung banyak dilakukan di perguruan-perguruan tinggi, yaitu di pusat-pusat layanan konseling, dan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, ada semacam keinginan dari penulis untuk mendesiminasikan atau mengembangkan model-model konseling kelompok yang diterapkan di lingkungan perguruan tinggi ke wilayah yang lebih luas lagi, yaitu di lingkungan masyarakat atau dalam lembaga-lembaga privat, karena dianggap berhasil dan memebrikan manfaat bagi orang dewasa dalam membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.

Selanjutnya, ditegaskan bahwa pembentukan kelompok dapat dilakukan sesuai dengan minat atau permasalahan khusus yang dihadapi oleh orang dewasa, dan salah satu hal yang menjadi penekanan dalam pembentukan kelompok untuk orang dewasa adalah perlunya pengembangan topik-topik khusus yang relevan sesuai kebutuhan kelompok. Topik yang baik adalah yang merefleksikan isu-isu kehidupan partisipan, yang sekaligus merefleksikan tujuan utama kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan kelompok untuk orang dewasa dapat sangat bervariasi. Misal berdasar atas profesi, seperti untuk kalangan mahasiswa, guru, kaum buruh, pekerja kantoran, penegak hukum, dan sebagainya. Untuk kalangan mahasiswa sendiri, selanjutnya dapat dipilih topik-topik khusus, seperti bagaimana mengatasi stres terhadap tugas-tugas, mengatasi tekanan

ekonomi, mengatasi prestasi rendah, masalah pergaulan, masalah frustrasi karena putus cinta, konflik dengan dosen, dan sebagainya.

Dari beberapa contoh (proposal) yang ditampilkan tampak bahwa dalam pembentukan kelompok secara umum telah distrukturkan untuk waktu yang singkat, antara 8 sampai 15 minggu, dilaksanakan setiap minggu satu kali dengan lama pertemuan sekitar satu setengah jam, dan hasilnya memuaskan. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok, melalui relasi yang terbangun didalamnya dapat menjadi media yang efektif dalam membantu mengatasai permasalahan-permasalahan yang dihadapi seseorang.

Selanjutnya, sekalipun secara umum uraian dalam bab tersebut cukup baik, namun demikian terdapat beberapa hal yang tampaknya perlu untuk dikaji lebih lanjut, diperjelas, dan dipertajam sehingga dapat dijadikan sebagai panduan bagi para praktisi di lapangan. Misalnya, tertangkap bahwa yang membedakan antara kelompok untuk orang dewasa dengan yang lain adalah topik-topik yang dikembangkan. Sementara itu banyak faktor lain yang membedakan antara kelompok orang dewasa dengan kelompok lainnya, terutama yang terkait dengan aspek perkembangan yang dalam prosesnya tentunya perlu dipertimbangkan. Terutama terkait dengan bagaimana sikap dan peran utama pimpinan kelompok dan aturan main untuk kelompok atau anggota itu sendiri. Dengan demikian tampaknya perlu dipertajam dengan bahasan tentang karakteristik prilaku belajar orang dewasa, perbedaan kelompok untuk orang dewasa dan kelompok lainnya (misal remaja), serta bagaimana sikap, perilaku, dan peran yang harus dikembangkan atau kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki oleh pimpinan kelompok. Pembahasan tentang pimpinan kelompok untuk orang dewasa ini sangat penting, mengingat keberhasilan kerja kelompok banyak bergantung kepada pimpinan kelompok.

## **B. KEMUNGKINAN PENERAPANNYA DI INDONESIA**

Pembentukan kelompok untuk orang dewasa seperti telah dijelaskan sebelumnya, hakekatnya sangat mungkin untuk diterapkan di Indonesia. Bahkan upaya-upaya rintisan ke arah itu saat ini secara formal sudah banyak dilakukan seperti kepada para penyandang narkoba melalui “*Community Therapy Centre*” yang tersebar di berbagai wilayah atau kepada para perempuan korban kekerasan ataupun korban bencana (penyandang trauma) yang dilakukan oleh berbagai LSM atau lembaga advokasi, baik dengan label “pendampingan”, “konseling traumatik”, atau “caring dan Konseling” yang pernah marak ketika terjadi bencana Tsunami di Aceh maupun Gempa Bumi di Yogyakarta. Namun, karena karena pelaksanaannya masih terbatas dan lebih bersifat insidental, sehingga belum berkembang luas dan menjadi bagian dari budaya bangsa.

Dalam tahun-tahun mendatang, diperkirakan pelaksanaan *group work* atau *supportive group* ini akan terus berkembang, seiring dengan meningkatnya kepedulian masyarakat terhadap para penyandang masalah psiko-sosial yang dihadapi oleh anggota masyarakat, perlunya peningkatan kapasitas anggota masyarakat dalam memperjuangkan hak-hak asasi, memperoleh kesehatan dan kesejahteraan hidup, serta meningkatnya

kebutuhan masyarakat untuk memperoleh dukungan dan bantuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya atau untuk memperoleh keterampilan-keetrampilan hidup tertentu dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupannya. Pertanda ke arah semakin berkembangnya kelompok sebagai media pengembangan kualitas hidup ini, paling tidak ditandai dengan semakin menjamurnya kegiatan-kegiatan *Outbound Training* yang dilakukan oleh berbagai lembaga, bahkan termasuk oleh lembaga keagamaan (pesantren) seperti yang dilakukan oleh Pesantren Darut Tauhid.

### C. KEMUNGKINAN PENERAPANNYA DALAM KONSELING

Sekalipun uraian dalam bab sebelumnya banyak menyinggung tentang konseling, namun demikian tidak secara tegas dinyatakan bahwa kelompok yang dimaksud dalam tulisan tersebut adalah konseling kelompok. Namun demikian, tersirat bahwa pembentukan kelompok (*group work*) untuk orang dewasa tersebut pada awalnya banyak dilakukan di perguruan tinggi. Hal ini mengandung arti bahwa yang membidani lahirnya kerja kelompok di masyarakat saat ini tidak lepas dari dari praktek konseling itu sendiri.

Konseling kelompok hakekatnya adalah proses atau upaya untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah psikologis yang dihadapinya melalui situasi, media, atau dinamika kelompok. Kelompok tersebut dapat heterogen ataupun homogen. Dalam kelompok tersebut, masing-masing anggota (klien ataupun anggota lain sebagai kelompok pendukung) membicarakan persoalan-persoalan mereka (yang dihadapi klien) dan saling membantu dalam memenuhi kebutuhan mereka atau klien. Konseling Kelompok memiliki keunikan tersendiri, dimana konselor membimbing sekelompok orang untuk saling bekerjasama berbagi perasaan secara jujur, berbagai pengalaman, saling belajar, saling mendukung, saling menasehati, dan saling membantu satu dengan yang lain.

Konseling kelompok bukanlah kelompok seperti pada umumnya. Gibson dan Mithcell (1990) menjelaskan bahwa konseling kelompok bukanlah tim olahraga, karena itu tujuannya bukan agar kelompok tersebut menang, tetapi memenuhi kebutuhan-kebutuhan klien dan memberikan pengalaman-pengalaman yang berharga kepada anggota kelompok, melalui pemberian kesempatan kepada masing-masing anggota untuk : (1) mengeksplorasi permasalahan dan kebutuhannya dalam setting sosial yang realistik, aman, bebas, dan saling mendukung, (2) memperoleh pemahaman terhadap perasaan dan perilakunya sendiri, (3) berkembang secara positif melalui hubungan alamiah dengan orang lain, dan (4) bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan terhadap orang lain.

Sukses tidaknya konseling kelompok ini tergantung kepada konselor selaku pimpinan kelompok serta partisipasi para anggotanya. Jika konselor memiliki kompetensi yang dipersyaratkan serta anggota mau saling terbuka, tidak takut untuk memberi dan menerima masukan, maka akan lebih mudah bagi kelompok tersebut dalam mengatasi masalahnya. Pada umumnya, setelah kelompok konseling dibentuk, maka pada tahap awal masing-masing anggota diminta untuk saling memperkenalkan diri, mengungkapkan latar belakangnya, data-data pribadinya, dan mengemukakan masalahnya. Tahap

ini dapat dilakukan dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan, dengan maksud untuk menciptakan hubungan baik, saling percaya, dan kesiapan untuk saling membantu. Sedangkan dalam tahap berikutnya dilakukan dengan mendiskusikan topik-topik tertentu sesuai permasalahan yang dihadapi klien.

Tugas utama konselor selaku pimpinan kelompok adalah menciptakan aktivitas kelompok sedemikian rupa sehingga tercipta iklim yang kondusif dan produktif untuk semua anggota kelompok, dan memfasilitasi interaksi seluruh anggota kelompok. Dalam konseling kelompok, konselor menggunakan berbagai teknik, seperti memantulkan perasaan, memperjelas, permainan peran, dan sebagainya. Dalam diskusi, tanggung jawab konselor adalah menstimulasi diskusi dan sesekali menyimpulkan apa yang telah dibicarakan dan memberikan pengarahan agar supaya pembicaraan tidak melangkah terlalu jauh dari topik, memberikan pandangan-pandangan sesuai kajian teoritik, serta mengajak anggota untuk membangun komitmen pribadi atau komitmen bersama sesuai topik yang dibahas. Dalam konteks ini, konselor dituntut untuk menguasai berbagai metode dan teknik yang ada sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya.

Dalam konseling kelompok setiap anggota harus aktif untuk berpartisipasi, sehingga diharapkan dapat membangkitkan kesadaran, memperkaya pengalaman, dan memahami jalan keluar terhadap masalahnya, membangun komitmen diri, dan bahkan dapat menolong tiap anggota-anggotanya. Bila terdapat anggota kelompok yang menutup diri, maka dilanjutkan dengan konseling pribadi.

Konseling kelompok lebih berkaitan dengan dunia kesadaran, berjangka pendek, tidak menyangkut masalah psikologis yang kompleks (seperti psikosis), tetapi lebih fokus kepada persoalan-persoalan yang lebih spesifik (pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi).

Mencermati hakekat konseling di atas, maka terhadap inti sari bab tentang kelompok pada orang dewasa serta kemungkinan penerapannya dalam konseling di Indonesia adalah sangat mungkin, terutama di perguruan-perguruan tinggi. Harus diakui bahwa konseling kelompok untuk di Indonesia masih tergolong baru, bahkan ada sebagian konselor yang belum memahami hakekat konseling kelompok tersebut dibandingkan dengan konseling pribadi dan bimbingan kelompok. Dalam prakteknya, terutama untuk di perguruan-perguruan tinggi, metode ini juga relatif masih jarang digunakan atau ditawarkan kepada para mahasiswa. Hal ini tentu terkait dengan belum efektif dan intensifnya pelaksanaan bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi akibat masih terbatasnya konselor profesional yang tersedia. Pada hal, diyakini banyak mahasiswa-mahasiswa yang cenderung mengalami berbagai permasalahan baik di bidang akademik, psikologis, maupun sosial yang penyelesaiannya mungkin akan lebih efektif bila dilakukan melalui konseling kelompok.

Untuk mendukung agar konseling kelompok di atas dapat diterapkan dan dikembangkan dalam praktek konseling di Indonesia, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, maka perlu dilakukan upaya-upaya sebagai berikut :

1. Perlunya mengintensifkan pelaksanaan program konseling di perguruan tinggi yang diikuti dengan penyediaan tenaga konselor profesional yang dibutuhkan secara memadai.
2. Perlunya program-program pelatihan tentang konseling kelompok bagi konselor di perguruan tinggi. Dalam pelaksanaannya, program ini dapat dikoordinir oleh perguruan tinggi yang memiliki program studi Bimbingan dan Konseling, yang dilaksanakan secara intensif dan berkesinambungan.
3. Perlunya mengidentifikasi permasalahan-permasalahan akademik, psikologis, dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa, sebagai dasar dalam merancang topik-topik yang akan ditawarkan dalam program konseling kelompok.
4. Perlunya kepedulian konselor di perguruan tinggi untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mahasiswa melalui tawaran-tawaran konseling kelompok dan dilaksanakan secara konsisten dan konsekuen. Misal, sebagai bentuk kegiatan pengabdian pada masyarakat.
5. Perlunya dikembangkan penelitian-penelitian ilmiah di bidang konseling dengan fokus kepada konseling kelompok.

## KESIMPULAN

Kelompok untuk orang dewasa merupakan media untuk membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh orang dewasa. Dalam pembentukan kelompok, topik mencerminkan tujuan utama kelompok. Karena itu pengembangan topik-topik khusus yang ditawarkan, harus relevan dengan isu-isu kehidupan orang dewasa atau merefleksikan karakteristik, kebutuhan, dan permasalahan khusus yang dihadapi oleh orang dewasa.

Sekalipun penerapan kelompok untuk orang dewasa di Indonesia saat ini masih terbatas dan belum membudaya, dibandingkan dengan negara-negara maju, namun diduga kuat hal ini akan berkembang semakin pesat, seiring dengan meningkatnya penghargaan terhadap aspek kemanusiaan.

Konseling kelompok memiliki karakteristik tersendiri yang relatif berbeda dengan kelompok pada umumnya, karena itu dalam pelaksanaannya menuntut kemampuan profesional dan terlatih dari seorang konselor. Selanjutnya, untuk mendukung agar konseling kelompok untuk orang dewasa tersebut dapat diterapkan dalam praktek konseling di Indonesia, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, maka diperlukan upaya-upaya khusus diantaranya melalui upaya pelembagaan, penyediaan dan penyiapan tenaga konselor profesional yang dibutuhkan melalui berbagai program pelatihan, identifikasi permasalahan dan kebutuhan mahasiswa, serta pengkajian-pengkajian yang lebih intensif melalui kegiatan penelitian ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, M. S., dan Corey, G., (2006), **Groups** : Chapter 10 Groups for Adolescents, Belmont – USA : Thomson Brooks/Cole :
- Gibson, R. Dan Mitchell, M. H., (1990), **Introduction to Counseling and Guidance**, Englewood Cliffs – New Jersey : Prentice Hall, Inc.