

Di Vienna, tanpa ada hubungannya dengan perkembangan di Amerika Serikat, pada tahun 1921 Jacob Moreno, seorang psikiater, mendirikan teater spontanitas (Stehgreiftheater), dan tahun 1925 ia membawa psikodrama ke Amerika Serikat. Prinsip psikodrama Monero ialah menstimulasi ekspresi bebas segala perasaan dengan dan melakukan "acting" secara spontan. Monero jugalah yang pertama kali menggunakan istilah psikoterapi. Tujuan psikoterapi adalah mengobati kondisi emosional yang patologis. Sebab itu terapi ini dilakukan oleh seorang tenaga profesional.

Sesudah perang dunia II ada perkembangan yang paralel dengan terapi kelompok di bidang pendidikan, yakni metode kelompok dengan tujuan peningkatan sensitivitas dan ketrampilan interpersonal diantara orang-orang yang berfungsi normal. Sebagian besar metode-metode ini memanfaatkan karya Lewin dan para mahasiswanya yang mengembangkan ilmu dinamika kelompok dan metode-metode untuk memudahkan fungsi interpersonal. Metode mereka yang paling terkenal ialah metode T-group, dengan inisial T berarti training, bukan terapi. Kelompok-T merupakan nenek moyang berbagai kelompok "encounter" dan kelompok perkembangan yang lain yang berkembang dengan pesat sampai sekarang. Kelompok-T dikembangkan oleh bekas mahasiswa-mahasiswa Lewin di National Training Laboratory (NTL).

Pendekatan kelompok bisa berupa bimbingan kelompok, konseling kelompok atau psikoterapi kelompok.

A. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pimpinan menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota bimbingan mencapai tujuan-tujuan (obyektive) bersama.

Usaha bimbingan kelompok adalah mencegah berkembangnya masalah-masalah, memberikan informasi-informasi yang berkaitan dengan pendidikan dan pengajaran, pekerjaan atau jabatan, situasi sosial dan lainnya. Tujuannya adalah meningkatkan pengertian mahasiswa hingga dapat menolong mahasiswa membuat rencana - rencana dan keputusan hidup. Informasi juga diberikan agar mahasiswa dapat meningkatkan pengertian tentang diri sendiri dan orang lain. Bimbingan kelompok lebih bersifat pencegahan, kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok ada dua macam, yang direncanakan institut/ fakultas dan ada kegiatan atas keinginan mahasiswa-mahasiswa.

Bimbingan kelompok (*group guidance*) : adalah usaha untuk mencegah berkembangnya problem-problem. Dalam usahanya itu memberikan informasi-informasi mengenai sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan dan pengajaran, pekerjaan atau jabatan, situasi sosial dan sebagainya. Pada umumnya besarnya kelompok berkisar antara 20-35 orang anggota.

Pemberian informasi yang cermat digunakan untuk meningkatkan pengertian diri sendiri dan orang lain yang secara langsung menekankan pada bimbingan kelompok (usaha pencegahan), oleh karena itu pencapaian perubahan sikap adalah suatu hasil yang termasuk tujuan akhir.

Kepemimpinan yang dilengkapi dengan tindakan oleh dosen atau dosen petugas bimbingan dan konseling atau konselor yang berguna sebagai media instruksional dan konsep dinamika kelompok di dalam menolong mahasiswa atau dalam mendorong mahasiswa dan di dalam pencapaian interaksi dalam kelompok. Media instruksional termasuk di dalamnya yaitu cerita-cerita yang tidak kunjung selesai, permainan wayang (cerita wayang), film, wawancara audio dan video tape, laporan pelajar/mahasiswa dan sebagainya. Konsep-konsep dinamika kelompok yang berhubungan dengan proses bekerjanya di dalam bimbingan kelompok, seperti misalnya sosiodrama, panel, dan teknik lainnya yang berhubungan.

B. Konseling Kelompok

Konseling kelompok berada dengan kegiatan-kegiatan kelompok lainnya, misalnya: psikoterapi kelompok, bimbingan kelompok, dan Training Group (T. Group). Psikoterapi kelompok adalah pengalaman terapi bagi orang-orang yang mengalami gangguan emosional yang patologis. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dimana pimpinan menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi untuk membantu anggota-anggota bimbingan mencapai suatu tujuan-tujuan (obyektives) secara .T. Group sering disebut sensitifity Group untuk peningkatan keterampilan hubungan antar manusia. Sedangkan konseling adalah merupakan peranan terpeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah-masalah emosional yang serius. Dalam konseling kelompok berbeda dengan bimbingan kelompok karena tidak mempunyai kesamaan tujuan.

Obyektives-nya lebih adalah menolong tiap klien untuk mendiskusikan masalah-masalah pribadinya dan memecahkannya dengan

caranya sendiri. Sedang dengan T. Group perbedaan bahwa konseling kelompok bahwa lebih menekankan empati sesama anggota kelompok untuk memebatu memecahkan masalah mereka.

Sejarah timbulnya konseling kelompok dimulai dengan berkembangnya bimbingan kelompok di sekolah-sekolah, perkembangan tetap kelompok dan pengetahuan tentang dinamika kelompok. Pencetus ide tentang konseling kelompok adalah mereka yang berkecimpung di dalam bimbingan kelompok. Di Amerika program Bimbingan Kelompok dimulai sejak sebelum PD.I dengan tujuan untuk menilai, kemampuan minat dan latar belakang individu serta pemberian informasi mengenai perorangan.

Dr. Richard D. Allen memperkenalkan konseling kelompok pada tahun 1931. Pada tahun 1905 istilah terafi kelompok oleh Parnts sedang tahun 1931 Morend memperkenalkan kembali istilah terafi kelompok. Istilah konseling kelompok menjadi bahan diskusi hingga sekitar tahun 60-an. Slovson (1964) menelaah adanya istilah konseling kelompok karena ia teguh berpendapat "*Counseling should be done a one to one relation*". Namun demikian istilah konseling tetap dan makin diterima oleh sebagian besar orang-orang yang berkecimpung dalam bidang ini.

Ohsen mendefinisikan konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini klien belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang menggangu yang merupakan masalah baginya; mereka memperkembangkan keberanian dan rasa percaya pada diri sendiri, mengmalkan apa yang mereka pelajari di dalam kehidupan sehari-hari.

Suatu ciri yang unik dari hubungan ini adalah kemampuan konselor untuk "mendengarkan", dalam arti memusatkan perhatian pada kebutuhn-kebutuhan yang dirasakan subyek. C. Roger mengatakan bahwa sikap konselor dalam membantu klien adalah *guinessess, non possessive way* menunjukkan sikap yang empati penuh pengertian. Carkhuff dan Gerenson menyimpulkan bahwa konselor yang berhasil mempunyai ciri-ciri :

1. *emphaty*
2. *respect*
3. *genuiness*
4. *concretness*

Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis dan menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan

tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutis, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi terapi diciptakan dan dipelihara di dalam kelompok kecil melalui sumbangan (andil) perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Kelompok klien mendasarkan pada individu-individu yang normal dan sesuatu yang tidak melemahkan perubahan kepribadian.

Konseling kelompok berbeda dengan bimbingan kelompok karena tidak mempunyai kesamaan goal, seperti mendapatkan informasi atau belajar ketrampilan khusus. Tujuannya adalah menolong tiap klien untuk mendiskusikan masalah-masalah pribadinya dan memecahkannya dengan caranya sendiri.

Meskipun isi daripada konseling kelompok biasa sama dengan bimbingan kelompok, seperti hal-hal yang menyangkut : pendidikan, jabatan, aspek-aspek sosial, namun ada sejumlah faktor-faktor yang berbeda, yaitu :

1. Bimbingan kelompok disarankan untuk semua pelajar/mahasiswa pada basis kurikulum dan jadwal yang tepat (pokoknya berkaitan dengan masalah pendidikan dan pengajaran), sedang konseling kelompok hanya untuk mereka yang mengalami masalah terus menerus atau masalah temporer tetapi mereka tidak dapat memecahkan atau menyelesaikan sendiri.
2. Bimbingan kelompok merencanakan usaha tidak langsung untuk mengubah sikap dan tingkah laku melalui informasi yang cermat atau suatu penekanan pada pengamat (*cognitive*) atau penggunaan intelegnya, sedangkan konseling kelompok membuat suatu usaha langsung untuk merubah setiap tingkahlaku dengan menekankan keterlibatan perasaan.
3. Bimbingan kelompok diterapkan pada kelompok ukuran kelas, sedangkan konseling kelompok tergantung pada perkembangan daripada kuatnya kohesif kelompok dan pengambilan bagian dari perseorangan yang lebih diterapkan pada kelompok kecil atau kelompok intim.

Oleh karena tujuan bimbingan kelompok adalah meningkatkan pelajar/mahasiswa (klien) dengan informasi yang cermat dimana akan menolong mereka lebih menyediakan rencana-rencana dan keputusan-keputusan hidup, di dalam ini adalah berorientasi pada pencegahan, sedangkan pada konseling kelompok adalah berorientasi keduanya yaitu usaha pencegahan dan usaha penyembuhan.

Konseling kelompok berorientasi pada pencegahan dalam hal dimana klien cukup melakukan fungsinya di dalam masyarakat, hal ini mungkin pengalaman beberapa "titik-titik kasar" (pengalaman pahit) dalam hidupnya. Bila konsultasi berhasil, mungkin titik-titik kasar itu dapat dipecahkan kembali dengan berhasil tanpa hambatan kepribadian yang serius.

Konseling kelompok adalah penyembuhan untuk individu yang memiliki tingkah laku yang ditolak tetapi yang sekalipun demikian, cakup berbuat membalikkan tingkah laku itu tanpa campur tangan konselor. Tetapi dengan campur tangan konselor, klien barang kali lebih cepat penyelesaiannya dan dengan bekas luka emosi yang lebih kecil.

C. Graton Kemp membandingkan antara konseling individu dan konseling kelompok yaitu, bahwa konseling kelompok mempunyai potensi-potensi untuk perubahan yang terapeutis yaitu:

1. Dalam kelompok pribadi-pribadi dapat mencobakan sikap-sikap dan idea.
2. Penerimaan dan pengalaman-pengalaman dari perubahan-perubahan sikap yang dicobakan tadi memperkuat motivasi untuk mengadakan perubahan-perubahan pada dirinya.
3. Pengalaman kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain, dimana akan berkembang hubungan antara pribadi secara *genuine*.
4. Memperkembangkan keberanian untuk mencoba memecahkan masalah-masalah pribadi dan konflik-konflik emosional.
5. Penerimaan dan pengertian diri teman-teman dalam kelompok menghasilkan rasa aman (*safety*) dan rasa bersatu yang akan mendukung proses introspeksi dan ekspresi-ekspresi perasaan yang mendalam.

Jadi konseling kelompok membawa pesertanya pada situasi yang nyata dimana mereka dapat mengadakan percobaan-percobaan tentang tingkah lakunya. Pengalaman-pengalaman dalam kelompok akan memperkembangkan perasaan kebersamaan, tanggung jawab dan perasaan (*equality*).

Sedangkan pada konseling individu subyek tidak dapat langsung mencobakan tingkah lakunya dalam situasi konseling.

G.M. Gazda (3) membedakan antara konseling kelompok dengan individu yaitu :

1. Hubungan antara pribadi di dalam konseling.

Dalam konseling kelompok hubungan antara pribadi terjadi antara klien dengan konselor di antara sesama klien sendiri. Sedangkan pada konseling pribadinya terjadi antar klien dan konselor saja.

2. Tanggung jawab klien.

Dalam konseling kelompok, selain klien bertanggungjawab atas tingkah lakunya sendiri juga ia bertanggungjawab untuk membantu sesama klien dalam. Proses saling membantu antara klien ini memungkinkan mereka tidak terlalu bergantung pada konselor. Berbeda dengan konseling individuil dimana klien lebih banyak tergantung pada konselor.

3. Pusat perhatian.

Klien-klien dalam konseling kelompok lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang terjadi di dalam kelompok (*here and now*). Sedang dalam konseling individuil lebih terpusat pada hal-hal yang "*there and then*".

4. *Reality testing*.

Dalam konseling kelompok member kesempatan pada klien untuk mengadakan *reality* tentang terhadap masalah-masalah mereka maupun perubahan tingkah laku yang ingin dicobanya. Sedangkan pada konseling pribadi kemungkinan untuk mengadakan *reality testing* hanya terbatas pada konselor.

5. *Insight*.

Dengan adanya kemungkinan untuk mengadakan *reality testing* dalam konseling kelompok maka perubahan tingkah laku sering tanpa disertai "*insight*". Sedang pada konseling pribadi diperlukan *insight* sebelum mengadakan perubahan tingkah laku.

6. Suasana dalam situasi konseling kelompok.

Adanya suasana *permissiveness, acceptance, support*, dan tekanan dari kelompok sering mempermudah klien mendiskusikan masalah yang dirasakan suka sukar baginya.

7. Jumlah klien yang dapat dibantu.

Konseling kelompok memungkinkan seorang konselor membantu lebih banyak klien bila dibandingkan dengan jumlah klien yang dapat dibantu.

Meskipun demikian konseling individuil lebih sesuai bagi klien yang sama sekali tidak dapat mengadakan hubungan antar pribadi yang secara efektif misalnya klien yang menunjukkan tingkah laku anti sosialis klien yang sangat takut berbicara di dalam kelompok, klien yang memerlukan perhatian yang besar dan klien yang mempunyai masalah

yang kompleks serta menghadapi masalah-masalah yang mengandung kerahasiaan yang sangat penting untuk melindungi klien atau orang lain.

3. Psikoterapi Kelompok

Psikoterapi kelompok atau terapi kelompok, bagian ketiga dari bimbingan, konseling, terapi yang berlanjutan, dikemukakan oleh J.L. Moreno 1936. Definisi Moreno adalah definisi yang umum: Terapi kelompok berarti semata-mata tertanam pada orang dalam kelompok. Ini pada umumnya diterima dimana disini ada perbedaan antara konseling kelompok dengan terapi kelompok meskipun ada overlap di antaranya.

Brammer dan Shostron, menggolongkan perbedaan sebagai berikut: Konseling kelompok meliputi pendidikan, bantuan, situasi, pemecahan masalah, kesadaran, menekankan pada hal-hal yang normal dan dalam waktu relative pendek. Terapi kelompok, digolongkan dengan bantuan, membangun, analisa yang mendalam, analisa, berpusat pada ketidaksadaran, menekankan pada gangguan jiwa (neurotis), atau problem emosi lain yang keras, dan dalam waktu yang relative panjang.

Meskipun perbedaan ini diterapkan pada konsultasi individual dan psikoterapi, mereka mengetrapkan sama dengan konseling kelompok dan terapi kelompok. Sedangkan Corsini (1957) menunjuk terapi kelompok sebagai suatu pemberian metode-metode dan teori-teori yang memiliki berbagai-bagai sebab yang lalu, akibat yang tak dapat dielakkan dari tuntutan social, dan dikembangkan oleh berbagai-bagai bentuk oleh banyak orang.

Istilah Group Therapy dikenalkan oleh J.L. Moreno pada tahun 1931, dan group psychotherapy dikenalkan juga oleh Moreno pada tahun 1932. Pada hampir semua bagian group therapy mahasiswa dengan dosen.r terjadi kontak anty digunakan secara sinonim dengan group psychotherapy. Khususnya group therapy. Khususnya group therapy menjadi kependekan dari group psychotherapy. Kiranya untuk menyreleenggarakan bimbingan kelompok bagi setiap dosen dimungkinkan asalnya arahnya jelas. Yang paling sederhana diusahakan agar masing-masing mahasiswa dapat dimengerti kegunaan mempelajari mata kuliahnya yang diasuhnya.