

BK KELOMPOK

Diana Septi Purnama

Email: dianaseptipurnama@uny.ac.id

HUBUNGAN INTERPERSONAL

Pembelajaran interpersonal adalah faktor terapeutik yang luas dan kompleks dalam analog konseling kelompok seperti faktor terapeutik dalam pemahaman konseling individual, melalui tranferens dan pengalaman emosional korektif adalah proses yang unik dalam setting kelompok.

Untuk mendefinisikan konsep pembelajaran interpersonal dan untuk menjelaskan mekanisme yang memediasi perubahan terapeutik pada diri individu ada 3 konsep yang harus dibahas, yaitu:

1. Pentingnya hubungan interpersonal
2. Pengalaman emosional korektif
3. Kelompok sebagai mikrokosmik sosial

A. Pentingnya Hubungan Interpersonal

Manusia selalu hidup dalam sebuah kelompok yang memiliki karakter tertentu berdasarkan intensitas dan persistensi hubungan antar anggota kelompok. Perilaku interpersonal adalah sebuah evolusioner: tanpa intensitas, positif, ikatan resiprokal interpersonal antara kedua individu tidak akan mungkin bertahan. John Bowlby dalam penelitiannya tentang hubungan awal antara ibu-anak, menyimpulkan bahwa perilaku antara ibu-anak tersebut sudah terbangun dalam diri mereka masing-masing. Jika ibu dan anak terpisah, pengalaman mereka pada kecemasan akan selalu ada dalam diri mereka selama dalam masa pencarian objek yang hilang.

Teori hubungan interpersonal sering dikemukakan merupakan bagian integral dari ilmu psikiatrik. Manusia membutuhkan manusia yang lain, untuk insial dan melanjutkan hidup, untuk sosialisasi dan untuk memenuhi kepuasan hidup.

Selama pertemuan-pertemuan kelompok berikutnya secara profesional konselor harus sensitif pada kebutuhan interpersonal, dengan sederhana dapat membaca hasil polling popularitas dalam kelompok.

Kebutuhan untuk diterima oleh yang lain tidak jauh berbeda dengan orang-orang yang diluar kelompok.

Sudut pandang teori interpersonal adalah dari aspek perkembangan kepribadian, seperti fungsi kedewasaan, psikopatologi dan treatment psikiatrik. Ada beberapa isu yang merupakan hal penting dalam proses terapeutik dalam konseling kelompok: konsep bahwa penyakit mental mempengaruhi gangguan hubungan interpersonal, peran validasi dalam modifikasi interpersonal distorsi, definisi dari proses terapeutik sebagai modifikasi yang adaptif dalam hubungan interpersonal dan kemampuan dan potensi alami individu terhadap kebutuhan sosial manusia.

B. Pengalaman Emosional Korektif

Pada tahun 1946, Franz Alexander menjelaskan mekanisme penyembuhan psikoanalitik, memperkenalkan konsep pengalaman emosional korektif. Prinsip dasar treatment adalah mengekspos konseli dengan segala kekurangan konseli, kepada situasi emosional yang tidak dapat dihadapi konseli pada masa lalu. Konseli dengan sendirinya akan butuh bantuan, dibawah egonya dalam pengalaman emosional korektif sesuai untuk memperbaiki pengaruh traumatik pada pengalaman sebelumnya.

Sering ada kejadian/peristiwa kritis dalam proses konseling, yang kadang memang diciptakan oleh konselor atmosfer emosional tersebut.

Karakteristik umum pada peristiwa kritis itu adalah:

1. konseli mengekspresikan afeksi negatif yang kuat
2. ekspresi ini adalah pengalaman unik bagi konseli
3. ketakutan
4. ujian kenyataan yang sangat berdampak
5. konseli tidak dapat berinteraksi secara bebas dan tidak dapat mengeksplorasi hubunyan interpersonalnya lebih dalam.

Ada juga dampak peristiwa kritis yang terjadi berpengaruh pada afeksi positif. Contoh beberapa peristiwa yang tergambar pada karakteristik dibawah ini:

1. konseli mengekspresikan afeksi positif yang kuat
2. penolakan dan destruksi
3. konseli menutup diri, bagian yang tidak diketahui oleh orang lain

Kesimpulan dari pengalaman emosional korektif dalam konseling kelompok memiliki beberapa komponen, yaitu:

1. ekspresi emosi yang kuat langsung secara interpersonal dan beresiko bagi konseli
2. dukungan anggota kelompok lain yang cukup untuk menanggung resiko
3. ujian kenyataan yang membuat konseli menguji peristiwa dengan bantuan validasi dari anggota kelompok yang lain
4. pengenalan ketidakwajaban perasaan dan perilaku interpersonal untuk mencegah ketidakwajaban perilaku
5. memfasilitasi kemampuan individu untuk berinteraksi dengan yang lain lebih dalam dan jujur.

Konseling adalah suatu emosi dan pengalaman korektif. Individu perlu mengalami sesuatu yang ekstrim, tetapi perlu juga untuk mengetahui alasan dan pemahaman implikasi dari pengalaman emosional tersebut. Formulasi ini relevan dengan konsep "*here and now*", konsep kunci dalam konseling kelompok. Bila konseling kelompok fokus pada konsep "*here and now*" akan menambah kekuatan dan meningkatkan efektivitas.

Pengalaman apa yang membedakan antara keberhasilan dan ketidakberhasilan anggota konseling dalam kelompok? Sangat jelas membuktikan bahwa faktor kognitif sangat penting; anggota yang berhasil tergantung dari informasi dan pemahaman personal yang dimiliki oleh konseli.

C. Kelompok Sebagai Mikrokosmik Sosial

Sebuah kelompok yang berinteraksi dengan bebas, dengan hanya sedikit pembatasan akan berkembang menjadi mikrokosmik sosial dari para anggota kelompok. Konseli akan berinteraksi sesuai dengan jati dirinya dengan menjadi dirinya sendiri, mereka akan menunjukkan perilaku interpersonal yang maladaptif dalam kelompok; tidak perlu bagi mereka menjelaskan apa masalahnya, karena cepat atau lambat tingkah laku mereka akan menginformasikan permasalahan yang sedang dihadapi kepada anggota yang lain.

Pandangan konseptual tertentu akan mempengaruhi pengamatan konselor, setiap anggota kelompok memiliki gaya interpersonal masing-masing yang muncul pada saat transaksi dalam kelompok. Beberapa gaya interpersonal akan menjadi penerang dalam sebuah transaksi atau dari pertemuan kelompok; sementara yang lain mungkin membutuhkan waktu berbula-bulan untuk mengamati hal tersebut. Pengembangan kemampuan untuk mengidentifikasi dan menjadikan manfaat terapeutik terhadap perilaku maladaptif interpersonal akan terlihat dari mikrokosmik sosialnya dalam kelompok kecil yang salah satunya berfungsi sebagai pemimpin dalam program psikokonseling kelompok.

Dinamika Interaksi Antara Individu dengan Lingkungan Kelompok

Setiap anggota kelompok pada saat tertentu akan membentuk dan merespon mikrokosmik sosialnya sendiri. Interaksi yang lebih spontan, akan banyak membentuk variasi lingkungan dan akan mengangkat isu-isu problematik, bagi semua anggota, yang akan disentuh.

Tidak hanya kelompok kecil yang dapat menciptakan mikrokosmik sosial yang mana anggotanya memiliki perilaku maladaptif yang jelas terlihat tetapi juga akan menjadi percobaan yang akan didemonstrasikan dengan dinamika perilaku. Konselor tidak hanya melihat perilaku yang terlihat tetapi juga kejadian yang membuat munculnya masalah itu, dan lebih penting lagi, respon dari anggota yang lain.

Pengenalan Keteladanan dalam Mikrokosmik Sosial

Respon emosional merupakan data yang valid, jangan sampai diabaikan. Konselor atau anggota kelompok yang lain mungkin akan merasa marah kepada anggota yang lain, atau meledak-ledak, atau merasa terintimidasi, atau bosan. Perasaan-perasaan tersebut merupakan data yang representatif dan harus dicermati dengan serius. Fenomena yang terjadi harus membuat konselor memberikan perhatian langsung.

Transferens dan Insight

Sebelum menyimpulkan pembelajaran interpersonal sebagai mediator perubahan konseli, akan dibahas tentang dua konsep yaitu transferens dan insight yang menjadikan peran sentral dalam formulasi proses terapeutik. Transferens adalah bentuk spesifik dari distorsi persepsi interpersonal. Insight adalah proses klarifikasi, penjelasan dan depresi. Insight terjadi ketika seseorang menemukan sesuatu yang penting tentang dirinya sendiri, perilakunya, sistem motivasinya atau ketidaksadaran dirinya.