

## **BK KELOMPOK**

**Diana Septi Purnama**

**Email: [dianaseptipurnama@uny.ac.id](mailto:dianaseptipurnama@uny.ac.id)**

### **KOHESIFITAS KELOMPOK**

Hipotesis dari kohesivitas kelompok adalah analog sebuah hubungan dalam konseling individual. Bukti yang didapatkan dari kohesivitas kelompok dijadikan faktor konseling dan cara bagaimana yang dapat berpengaruh. Konseling psikologi adalah sebuah usaha yang efektif jika para konseli mendapatkan manfaat dari konseling, diyakini pula dengan demonstrasi dan bukti-bukti yang kompeten dan peninjauan luas. Peninjauan luas lain mempertimbangkan bahwa keefektifan sebuah kelompok konseling, disarankan para peneliti memberikan usaha mereka langsung terhadap pertanyaan.

Bukti penelitian terbaik yang ada meliputi: membantu penyelesaian dimana keberhasilan konseling dimediasi oleh hubungan konselor dan konseli yang dilandasi kepercayaan, kehangatan, pengertian empati dan rasa diterima. Syarat dari kohesivitas kelompok meliputi hubungan konseli yang tidak hanya terjalin dengan konselor tetapi juga terhadap anggota kelompok lainnya dan terhadap kelompok sebagai keseluruhan.

Kohesivitas adalah ketahanan semua anggota kelompok dalam segala jenis tindakan untuk tetap bersama atau ketertarikan sebuah kelompok bagi anggotanya sendiri. Kohesivitas tidak statis: sekali diterima, selamanya dipegang oleh kelompok sebagai kepemilikan selama kelompok itu berlangsung meskipun terjadi fluktuasi kelompok. Hubungan yang menyembuhkan tidak hanya cukup dengan kasih sayang dan mencintai karena hubungan penerapi dan konseli yang ideal menciptakan kondisi eksplorasi intrapersonal dan interpersonal terbuka, dan kondisi penyikapan diri yang dianggap perlu.

Dalam kelompok konseling biasanya kohesivitas kelompok mempertinggi fenomena lainnya. kohesivitas bukan merupakan sinonim dari rasa diterima dan pengertian antar anggota tetapi hal itu berpengaruh terhadap kohesivitas. Kohesivitas merupakan determinan dan efek rasa di terima antar anggota; anggota kelompok konseling kohesif tertinggi akan lebih bisa menerima anggota satu sama lain dibandingkan anggota kelompok konseling yang tidak kohesif; kelompok

dengan anggota yang menunjukkan pengertian mutual dan rasa penerimaan tertinggi adalah definisi dari kohesif.

Hal utama dalam kohesivitas kelompok adalah :

1. Bukan hanya proses pembeberan masalah
2. Bukan hanya untuk menemukan masalah yang serupa antara satu sama lain
3. Tidak memberitahukan keburukan sesama
4. Rasa berbagi mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang
5. Rasa diterima oleh yang lainnya
6. Menetapkan termasuk didalamnya norma kemurahan hati harus dibangun dari awal, dengan begitu kelompok atau kelompok dapat menerima tanpa harus melihat masa lalu masing-masing anggota
7. Kami mengandalkan pada yang lainnya tidak hanya pada pembuktiaan dan rasa diterima, tapi juga untuk keberlangsungan validasi dari kepentingan nilai sistem kita.
8. Demikian juga dalam berbagai cara, anggota kelompok konseling membawa urusan dari satu ke yang lainnya

### **A. Mekanisme Tindakan**

Harga diri, penghargaan publik dan perubahan terapeutik:

Tiga variabel yang tidak berhubungan sama sekali dengan hasil akhir, berkaitan dengan secara signifikan dengan popularitas, yaitu:

1. Penyingkapan diri sebelumnya
2. Kecocokan interpersonal. Individual yang memiliki (mungkin secara kebetulan) interpersonal tersebut membutuhkan hal itu terjadi untuk paduan yang baik dengan anggota kelompok yang menjadikannya populer dalam kelompok
3. Sosiometris lain mengukur; anggota kelompok yang biasanya sering terpilih sebagai teman di kala senang/santai atau kolega anggota pekerja menjadi populer dalam kelompok.

Sebuah studi secara klinis tentang anggota yang paling populer dan yang tidak terungkap sendirinya oleh anggota kelompok dalam seleksi konseli populer, ditempatkan pada premi akan masa muda, pendidikan, inteligensi dan kemampuan untuk menginstropeksi. Konseli yang

populer seluruhnya menempati kekosongan kepemimpinan yang terjadi dalam kelompok ketika para konselor menolak untuk menerima aturan tradisional kepemimpinan.

Konseli yang paling tidak populer biasanya ditandai dengan cara berpikir kaku, moralistik, tidak instropeksi dan jarang terlibat dalam tugas kelompok. Beberapa merupakan orang yang menyimpang secara terang-terangan dalam kelompoknya. Mereka menyerang kelompok dan secara cepat menjadi kelompok yang terisolasi. Yang lainnya yang lebih schizoid (penderita schizopernia) merasa ketakutan akan proses kelompok; mereka tetap dalam keliling/batas luar dan tidak pernah memasuki interaksi gelombang kelompok.

Kesimpulan : anggota yang populer dan berpengaruh dalam kelompok konseling memiliki kemungkinan untuk berubah lebih tinggi. Mereka mencapai popularitas dan pengaruh dalam kelompok melalui sikap-sikap yang terlihat ini : berpartisipasi aktif, penyingkapan diri, bereksplorasi diri, bereksplorasi emosional, tidak tertutup, berjiwa pemimpin, tertarik terhadap yang lainnya dan mendukung kelompoknya.

Yang penting untuk dicatat adalah individu yang mengikuti aturan kelompok tidak hanya dihiasi oleh bertambahnya penghargaan publik bahkan juga memperoleh pembagian keuntungan lainnya. Sikap yang diwajibkan oleh aturan kelompok akan membantu orang dalam manfaat dengan hubungan diluar kelompok. Dalam kata lain, penggunaan keahlian sosial individu dalam kelompok untuk mencapai popularitas dikuatkan oleh popularitas prestasi seseorang dan ini merupakan keahlian yang sangat sama yang menyerupai membantu untuk berhubungan secara efektif dengan masalah interpersonal diluar kelompok. Demikian kenaikan popularitas dalam kelompok bertindak secara terapeutik dalam dua cara; dengan memperbesar penghargaan diri dan memperkuat keahlian sosial adaptif.

### **Kohesivitas kelompok dan eksistensi kelompok**

Semakin konseli tertarik dalam sebuah kelompok semakin cenderung seseorang untuk meneruskan keanggotaan dalam kelompok konseling sebaik dalam pertemuan, asisten dan tugas kelompok. Hubungan antara kohesivitas dan pemeliharaan keanggotaan mempunyai pengertian bagi keseluruhan kelompok juga. Tidak hanya mencegah anggota untuk berhenti dalam keanggotaannya dan gagal dalam mendapat manfaat dari konseling, tetapi juga membuktikan bahwa dalam kelompok non kohesif dengan tingkat pergantian tinggi konseli menjadi kurang terapeutiknya.

Kestabilan anggota merupakan kondisi penting dalam keefektifan kelanjutan interaksi kelompok konseling. Kebanyakan kelompok konseling melewati fase ketidak-stabilan lebih awal, sebagaimana beberapa anggota keluar dan ditambahkan sebagai gantinya. Setelah itu, kelompok sering memasuki fase stabil yang panjang dimana banyak kerja keras yang terjadi konseling.

## **B. Kohesivitas Kelompok dan Ekspresi Rasa Nyaman**

Suatu kesalahan menyamakan kohesivitas dengan rasa nyaman. Meskipun kelompok kohesif dapat memperlihatkan rasa diterima, intimasi dan pengertian, ada bukti dimana mereka juga mengizinkan pengembangan dan ekspresi permusuhan dan konflik. Kecuali permusuhan yang secara terbuka diekspresikan, persisten dan sikap bermusuhan yang tidak dapat dilalui dapat menghasilkan pembelajaran efektif interpersonal terhambat. Permusuhan yang tidak diekspresikan biasanya berapi-api dengan meresap dalam berbagai cara secara tidak langsung, tidak ada kemudahan dalam proses terapeutik kelompok. Tidaklah mudah untuk melanjutkan komunikasi secara jujur dengan seseorang yang tidak disukai. Godaan untuk menghindari yang lainnya dan untuk memutuskan komunikasi sangat besar; dan saat ini jika saluran komunikasi ditutup maka tertutup juga harapan yang ada untuk resolusi konflik, bagi perkembangan personal dan perubahan sikap.

Dalam proses konseling, komunikasi seharusnya tidak terputus; musuh/lawan tetap berlanjut untuk bekerja bersama dalam cara yang memiliki arti, untuk mengambil pertanggungjawaban akan pernyataan mereka dan memiliki keinginan untuk maju atas nama kelompoknya. Ini tentunya merupakan sebuah perbedaan utama antara kelompok konseling dan sosial konseling, dimana konflik sering menghasilkan secara permanen putusya hubungan.

Kelompok dan anggotanya seharusnya cukup berarti untuk masing-masing dimana mereka berkeinginan untuk bertahan dalam ketidaknyamanan bekerja pada saat melalui konflik. Kelompok kohesif merupakan seperti keluarga dengan banyaknya perang penyebab kerusakan pada kedua belah pihak namun memiliki rasa loyalitas yang kuat.

Penting juga bagi banyak konseli untuk mengalami keadaan diserang. Konflik dapat juga mempertinggi penyingkapan diri sebagaimana setiap anggota cenderung untuk lebih mengungkapkan dan untuk lebih menjelaskan posisinya. Selama anggota memungkinkan untuk melebihi pernyataan posisi belaka, selama itu juga mereka memulai untuk memahami dunia

pengalaman anggota lainnya, masa lalu dan saat ini, dan pandangan posisi lainnya dari sudut referensi mereka, mereka dapat memulai untuk mengerti bahwa pandangan lainnya mungkin tepat bagi dirinya begitu juga untuk mereka sendiri. Berusaha mengatasi dengan, bekerja melewati, dan resolusi akan ketidaksukaan secara ekstrim atau kebencian pada orang lain pada akhirnya menjadi kekuatan terapeutik yang baik.

Jika anggota kelompok menghindari rasa kecewa atau marah mereka, beberapa konsekuensi yang berbahaya dapat terjadi. Anggota kelompok dapat menyerang korban begitu juga anggota atau beberapa institusi lainnya seperti psikiater atau dokter; mereka dapat menahan kemarahan hanya untuk mengalami sebuah iritasi yang berapi-api pada dirinya sendiri atau kelompok sebagai keseluruhan; mereka dapat secara cepat mulai berputus asa dan berekspresi secara terbuka .

kelompok yang dapat mengekspresikan perasaan negatif kepada konselor selalu memperkuat pengalaman. Itu merupakan latihan yang bagus dalam komunikasi secara langsung dan memberikan pembelajaran penting akan pengalaman yaitu, bahwa seseorang dapat mengekspresikan permusuhan secara langsung tanpa bencana berikutnya yang tidak dapat diperbaiki. Lebih baik memilih konselor sebagai objek kemarahannya daripada berkonfrontasi dengan beberapa anggota kelompok akan kemarahannya yang tidak pada tempatnya. Konselor dapat jauh lebih baik bertahan berkonfrontasi daripada korban yang ada dalam kelompok. Keseluruhan proses adalah memperkuat diri; dimana sebuah serangan bersama pada pemimpin dapat diatasi dengan kebiasaan bertahan, tidak membalas dan membantu meningkatkan kohesivitas agar tetap berjalan.

### **C. Kohesivitas Kelompok dan Konseling Lain yang Relevan**

Kelompok kohesif mempunyai banyak konsekuensi penting lainnya. Banyak dari hal tersebut secara jelas mempunyai relevansi pada proses terapeutik kelompok; sebagai contoh, hal itu terlihat dimana anggota kelompok yang kohesif akan secara kontras terhadap anggota kelompok nonkohesif :

1. Berusaha keras untuk mempengaruhi anggota kelompok lainnya
2. Lebih terbuka untuk mempengaruhi anggota kelompok lainnya
3. Lebih berkeinginan untuk mendengarkan dan lebih menerima yg lainnya
4. Berpengalaman dalam keamanan dan pelepasan tekanan dalam kelompok

5. Mudah berpartisipasi dalam pertemuan
6. Lebih menyingkapkan diri
7. Menjaga norma kelompok dan, sebagai contoh menggunakan tekanan pada penyimpangan individual dari norma
8. Tidak mudah kena akan gangguan sebuah kelompok ketika seorang anggota berhenti dari keanggotannya

#### **D. Bukti Hasil Penelitian**

Bukti riset pada kepentingan kohesivitas kelompok dalam proses terapeutik yang belum sempurna diperbandingkan dengan dokumentasi riset kepentingan hubungan kohesivitas kelompok dalam psikokonseling individual.

- (H.Dickoff & M.Lakin) lebih dari setengahnya pembentuk kelompok diindikasikan bahwa bentuk bantuan sementara pada kelompok konseling adalah melalui dukungan yang mutual para konseli yang dilaporkan yang sudah teruji secara signifikan memiliki; (1) merasa diterima oleh anggota lain (2) merasa senasib dengan beberapa kelompok konseli (3) membuat referensi spesifik terhadap terutama individual ketika ditanyakan tentang pengalaman kelompoknya.
- (R.Cabral,J.Best & A.Paton) dari perspektif kedua riset (memberikan peringkat lima variabel: rasa diterima, aktifitas, desensitifitas, abreaksi, pembuktian dan memberikan peringkat kelemahan pada setiap anggota) terbukti bahwa rasa diterima adalah satu-satunya variabel kuat yang berhubungan dengan pembuktian.
- (F.T.Kapp) menemukan bahwa perubahan personalitas diri berhubungan secara signifikan dengan keduanya baik dengan rasa keterlibatan anggota dalam sebuah kelompok maupun dengan penilaian mereka akan keseluruhan kohesivitas kelompok.
- (J.Jones) anggota yang tertarik secara positif pada sebuah kelompok akan lebih menyukai mengalami perubahan positif; sebuah kelompok yang menerima nilai kohesif tinggi dari anggotanya sendiri akan lebih menyukai menghasilkan jumlah konseli teruji yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang berperingkat rendah dalam kohesif. Hasil yang positif dalam konseling secara signifikan berkaitan dengan hanya dua variabel, kohesivitas kelompok dan popularitas umum, yaitu konseli yang paling memiliki ketertarikan pada sebuah kelompok (kohesivitas tinggi) dan yang berperingkat sebagai yang lebih populer oleh anggota kelompok lainnya pada minggu ke 6 dan 12, dan mempunyai hasil konseling lebih baik pada minggu ke 15.

- (I.Fallon) menemukan bahwa ketertarikan pada kelompok berkaitan secara signifikan dengan terbukti rasa harga diri dan secara terbalik berkaitan dengan kelompok diluar peringkat.
- (J.Flowers, C.Booraem dan K.Hartman) berpendapat bahwa bukti-bukti lebih baik ditemukan pada lebih banyak konseli pada pertemuan kohesif tinggi (diukur melalui peringkat anggotanya sendiri) dibandingkan pada kohesif rendah ditentukan juga bahwa konseli lebih menyukai memperlihatkan detail masalah utama dalam pertemuan kohesif tinggi.
- (J.B.Clark dan S.A.Culbert) bahwa anggota yang masuk ke dalam hubungan terapeutik dua orang yang paling mutual menunjukkan yang paling teruji melalui bagian kelompok
- (M.A.Lieberman,I.D.Yalom dan M.Miles) bahwa ketertarikan pada sebuah kelompok memang merupakan faktor kekuatan akan hasil akhir ketentuan semua metode kohesivitas mendemonstrasikan korelasi positif antara kohesivitas dan hasil akhir.

### **E. Kesimpulan**

Bukti yang ditemukan pada konseli dalam kelompok konseling mengingat kohesivitas kelompok menjadi bentuk bantuan utama dalam pengalaman konseling mereka. Nilai rasa diterima didapatkan dari kelompok.hasil akhir konseling. Perasaan diri sendiri secara positif berhubungan dengan ketertarikan pada kelompok-kelompok kohesif tinggi memiliki ke seluruh hasil akhir paling tinggi. Individual dengan hasil akhir positif memiliki kepuasan hubungan lebih secara mutual dengan anggota lainnya. Kelompok kohesif tinggi memiliki level yang lebih baik akan mengungkapkan dirinya. Hasil akhir positif konseli juga berhubungan dengan kelompok popularitas, sebuah variabel secara dekat terhubung pada dukungan kelompok dan rasa diterima. Penemuan ini diambil bersamaan dukungan anggapan kuat bahwa kohesivitas kelompok merupakan faktor penting akan hasil akhir terapeutik positif.

- Sebagai tambahan pada bukti langsung ini, pertimbangan bukti tidak langsung berasal dari riset dari tipe kelompok lain. Kebanyakan studi-studi mendemonstrasikan bahwa dalam asisten tugas kelompok, meningkatkan banyaknya hasil akhir produksi kohesivitas kelompok yang dapat dipertimbangkan sebagai penghalang faktor hasil akhir konseling.

