

Buku Ajar **KONSELING KELOMPOK**

Dr. Muya Barida, M.Pd. | Dian Ari Widyastuti, M.Pd | Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd



Kata Pengantar

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang memberikan kekuatan, petunjuk, dan kelancaran dalam menyusun Buku Ajar Konseling Kelompok ini. Buku Ajar ini dapat dijadikan pegangan dosen untuk memberikan materi pembelajaran dalam mata kuliah konseling kelompok.

Berdasarkan pengalaman mengajar selama delapan tahun, diperoleh *insight* bahwa banyak mahasiswa yang tidak dapat memahami perbedaan bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Oleh karena itu, buku ini menekankan pada keterampilan maupun prosedur konseling kelompok, yang disertai contoh *best practice* pelaksanaan konseling kelompok untuk memudahkan pembaca memperoleh pemahaman tentang pelaksanaan konseling kelompok. Penyusunan buku ajar ini disadari masih banyak kekurangan, sehingga perlu saran dan masukan dari pembaca khususnya praktisi konseling kelompok.

Yogyakarta, Agustus 2023

Penyusun

Daftar Isi

Halaman Cover.....	1
Kata Pengantar.....	2
Daftar Isi.....	3
Bab I Tugas dan Tanggung Jawab Konselor.....	4
Bab II Makna, Tujuan, Fungsi, dan Prinsip Konseling Kelompok.....	11
Bab III Permasalahan Dalam Konseling Kelompok.....	19
Bab IV Karakteristik Pemimpin Kelompok.....	26
Bab V Karakteristik Anggota Kelompok.....	30
Bab VI Keterampilan Dasar Konseling Kelompok.....	33
Bab VII Tahap Perencanaan dan Permulaan Kelompok....	41
Bab VIII Tahap Kerja dan Pengakhiran Kelompok.....	44
Bab IX Rancangan Layanan Konseling Kelompok.....	46
Bab X Model Konseling Kelompok: Mode Deactivation Konseling Bermuatan Nilai Luhur Hasthabrata.....	47
Daftar Referensi.....	68
Biodata Penulis.....	69

BAB I

TUGAS DAN TANGGUNG JAWAB KONSELOR

Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang ada di sekolah. Adanya BK di sekolah sebagai bentuk dari sistem layanan di satuan pendidikan yang membantu mengembangkan kompetensi hidup peserta didik. Dimana kompetensi hidup peserta didik tidak saja dikembangkan dengan mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran/ bidang studi dan manajemen saja, tetapi juga layanan bantuan khusus yang lebih bersifat psiko-edukatif melalui layanan BK. Peserta didik memiliki karakteristik yang unik, baik dilihat dari segi kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik, dan latar belakang keluarga serta pengalaman belajar yang berbeda. Karakteristik yang unik menggambarkan berbagai masalah yang bervariasi dan variasi kebutuhan peserta didik. Hal ini menjadi tanda bahwa dibutuhkannya pengembangan kompetensi hidup peserta didik secara utuh dan optimal. Pemenuhan kompetensi hidup peserta didik salah satunya bisa tertangani melalui layanan BK.

Menurut permendiknas no 111 tahun 2014 menyatakan bahwa, bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram

yang dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik mencapai kemandirian dalam kehidupan mereka. Guru BK adalah pendidik profesional yang memiliki kualifikasi pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling dan memiliki kompetensi di bidang BK, sedangkan konselor adalah pendidik profesional yang memiliki kualifikasi pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling dan telah lulus pendidikan profesi guru BK/ konselor.

Guru BK atau konselor adalah pendidik profesional yang bertanggung jawab akan layanan BK pada satuan pendidikan. Guru BK atau konselor memiliki tugas dan bertanggung jawab akan tugas tersebut. Bentuk tanggung jawab guru BK dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan-tindak lanjut terhadap layanan BK untuk peserta didik. Adapun lebih jelasnya tugas dan tanggung jawab guru BK atau konselor dapat dilihat sebagai berikut.

1. Tugas Guru BK atau konselor

a. Analisis kebutuhan

Pada tahap analisis kebutuhan, guru BK atau konselor mengembangkan instrumen berupa angket kebutuhan peserta didik yang disesuaikan dengan kondisi dan keadaan dari sekolah asal. Pembuatan

angket kebutuhan harus mencakup empat bidang bimbingan peserta didik, yakni bidang belajar, karir, pribadi, dan sosial.

b. Perencanaan

Pada tahap ini tugas dari guru BK atau konselor adalah membuat perencanaan layanan bimbingan dan konseling. Perencanaan ini dibuat setelah melakukan analisis kebutuhan. Perencanaan yang dibuat harus mencakup empat komponen layanan BK yakni layanan dasar, layanan responsif, layanan perencanaan individual dan peminatan, dan dukungan sistem. Jadi, berdasarkan hasil analisis kebutuhan, guru BK atau konselor merancang layanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan menuangkannya dalam bentuk program layanan BK. Berdasarkan waktu pelaksanaannya, program layanan BK bisa dibedakan menjadi program layanan BK semester (promes) dan program layanan BK tahunan (prota) dengan pertimbangan komposisi, proporsi dan alokasi waktu layanan, baik di dalam maupun di luar sekolah.

c. Pelaksanaan

Pada tahap ini tugas dari guru BK adalah memastikan dan melaksanakan program-program yang telah dibuat. Sebagai alat untuk mempermudah guru BK atau konselor untuk melaksanakan layanan, mereka disarankan untuk membuat rencana pelaksanaan layanan (RPLBK) dengan sistematika minimal meliputi; tujuan, fungsi, komponen layanan, sasaran, topik, tugas perkembangan, alat dan bahan, tahap pelaksanaan, sumber rujukan, dan teknik layanan. Pada proses ini guru BK atau konselor boleh melakukan kolaborasi dengan pihak lain guna tercapainya tujuan dari layanan yang diterapkan. Kolaborasi yang dimaksudkan adalah bisa dengan pihak internal maupun eksternal sekolah.

d. Evaluasi

Pada tahap ini tugas dari guru BK adalah melakukan evaluasi program dan pelaksanaan layanan. Evaluasi didasarkan pada rumusan tujuan yang ingin dicapai dari layanan yang telah dilakukan. Selain itu, dimungkinkan juga melaksanakan evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan layanan program. Dari hasil evaluasi ini nanti akan dilaporkan dan ditindaklanjuti untuk perbaikan layanan BK. Evaluasi BK

juga merupakan bentuk dari akuntabilitas layanan bimbingan dan konseling.

e. Pelaporan-Tindak lanjut

Pada tahap ini, guru BK atau konselor memiliki tanggung jawab untuk melakukan pelaporan kegiatan BK, hal ini sebagai bentuk akuntabilitas layanan bimbingan dan konseling. Wujud tanggung jawab itu adalah dengan melaporkan hasil evaluasi yang telah dibuat kepada pihak manajemen sekolah yang membawahi BK di sekolah, Bentuk lain pelaporan adalah guru BK atau konselor melaporkan hasil evaluasi pada saat rapat evaluasi akhir semester yang diadakan oleh pihak sekolah.

Hal tersebut merupakan bentuk profesionalitas guru BK atau konselor dalam menjalankan tugasnya. Dari pelaporan akan mendapatkan rekomendasi tentang tindak lanjut pengembangan program selanjutnya. Rekomendasi ini penting dipahami dan dijadikan pertimbangan bagi seorang guru BK atau konselor agar dapat memberikan pelayanan BK yang optimal kepada peserta didik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diketahui bahwa tugas menjadi guru BK atau konselor

mencakup lima hal diantaranya melakukan analisis kebutuhan siswa, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan-tindak lanjut program yang telah dilaksanakan. Tugas guru BK atau konselor tentunya dapat dilakukan jika guru BK atau konselor memiliki kualifikasi pendidikan dan kompetensi sebagaimana yang telah dituangkan dalam permendiknas no 27 tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor.

2. Tanggung Jawab Guru BK atau Konselor

Secara garis besar ada dua tanggung jawab yang harus dilakukan oleh guru BK atau konselor, yakni a) bertanggung jawab dalam memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal dan b) bertanggung jawab dalam menjalankan semua tugas sebagai guru BK atau konselor. Tentunya dua tanggung jawab tersebut akan lebih detail lagi jika dikaitkan dengan program layanan yang dilakukan guru BK atau konselor sekolah.

Salah satu bentuk operasional dari tanggung jawab guru BK atau konselor dalam menjalankan layanannya adalah saat memberikan layanan konseling kelompok kepada peserta didik. Bentuk tanggung jawab yang dilakukan diantaranya adalah a) guru BK atau konselor sekolah bertanggung jawab untuk menyaring calon dari

anggota kelompok dan memberikan persetujuan, tujuan, dan batasan kerahasiaan dari kelompok yang dibentuk, b) konselor sekolah menyediakan sesi konseling dengan membentuk kelompok kecil, hal ini digunakan untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah yang menghambat pencapaian atau keberhasilan dari konseling kelompok, c) konselor sekolah membantu anggota kelompok dalam mengidentifikasi, penyebab, alternatif dan kemungkinan konsekuensi dari masalah yang dihadapi sehingga mereka dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan tepat yang terencana, fokus pada tujuan, d) konselor sekolah tidak memberikan konseling jangka panjang di sekolah untuk mengatasi gangguan psikologis, akan tetapi mereka siap untuk mengenali dan menanggapi krisis dan kebutuhan kesehatan mental anggota konseling kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dikatakan bahwa tanggung jawab seorang guru BK atau konselor sekolah mengikuti setiap tugas-tugas yang mereka jalankan. Oleh karena itu, guru BK atau konselor diharapkan mengetahui setiap tugas profesinya. Guru BK atau konselor sekolah akan dapat mengetahui dan melaksanakan tugas serta tanggung jawab mereka secara profesional jika mereka memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi konselor.

BAB II

MAKNA, TUJUAN, FUNGSI, DAN PRINSIP KONSELING KELOMPOK

A. Makna Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang masuk dalam komponen layanan responsif bimbingan dan konseling. Kebutuhan dari peserta didik yang semakin bervariasi dan mendesak (insidental) membutuhkan layanan BK yang responsif dari guru BK atau konselor sekolah. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk memberikan pelayanan responsif adalah dengan menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok dipimpin oleh guru BK atau konselor dengan beranggotakan beberapa siswa. Hal ini memberikan keuntungan bagi guru BK atau konselor dan juga bagi peserta didik itu sendiri. Keuntungan bagi guru BK adalah dapat menangani beberapa konseli dengan berbagai permasalahan kebutuhan mereka dalam sekali waktu. Keuntungan bagi peserta didik adalah segera tertanganinya kebutuhan permasalahan yang mereka hadapi.

Adanya konseling kelompok sangat membantu guru BK atau konselor dalam melaksanakan layanan BK di sekolah. Konseling kelompok memiliki tujuan sebagai bentuk preventif dan perbaikan perilaku dari anggota kelompok. Keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh dari adanya konseling kelompok adalah a) konseling kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk menjalin komunikasi interpersonal, untuk memiliki kesadaran dan fokus pada perilaku yang dilakukan saat ini, b) orientasi dari pelaksanaan konseling kelompok adalah fokus pada permasalahan yang dimiliki oleh setiap anggota kelompok, c) setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan proses dan tujuan konseling kelompok, d) konseling kelompok meyakini bahwa setiap anggota memiliki kemampuan dan kekuatan untuk menyelesaikan permasalahan mereka, dan e) dalam konseling kelompok sesama anggota harus saling berempati dan memberi dukungan guna terciptanya suasana yang terapeutik.

Guru BK atau konselor memimpin konseling kelompok dengan menggunakan teknik verbal dan nonverbal serta latihan yang sudah terstruktur. Adapun peran dari pemimpin kelompok adalah memberikan fasilitas sesama anggota kelompok untuk bisa saling berinteraksi, saling mempelajari, saling membantu, dan saling mendorong untuk bisa

menemukan penyelesaian dari permasalahan yang mereka hadapi.

B. Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok dibuat dengan tujuan sebagai upaya preventif dan perbaikan. Jika diterapkan di sekolah maka layanan konseling kelompok dibuat untuk membantu peserta didik terhindar dari konsekuensi permasalahan dan juga membantu untuk menyelesaikan berbagai permasalahan atau juga kebutuhan perkembangan mereka. Konseling kelompok dibentuk salah satu alasannya adalah membantu merespon kebutuhan beberapa peserta didik secara cepat dalam waktu yang bersamaan.

Konseling kelompok bisa dibentuk dengan berdasarkan kebutuhan yang sama antar anggota. Guru BK atau konselor bisa membentuk kelompok dengan berdasarkan bidang kebutuhan yang mereka hadapi, misal bidang belajar, karir, pribadi, dan social. Pada proses konseling kelompok, anggota diberikan penekanan bahwa selama menjalani proses mereka harus dalam keadaan sadar, perasaan terbuka, perilaku menerima, dan fokus membahas permasalahan atau perilaku yang bersifat sekarang dan disini.

Pada konseling kelompok, guru BK atau konselor selaku pemimpin memiliki tugas untuk melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik-teknik yang sudah ada. Adanya teknik konseling yang digunakan akan membuat mudah pemimpin untuk melakukan pengukuran permasalahan yang dihadapi, kemajuan proses, dan tercapainya tujuan dari konseling kelompok.

Selain itu, harus ada kesadaran dan keterbukaan sebelum menjalankan proses konseling kelompok. Calon anggota kelompok harus benar-benar bersedia untuk mengikuti proses dan menyelesaikan hingga akhir. Pemimpin kelompok juga sadar akan tugas dan tanggung jawabnya dalam memimpin konseling kelompok. Prinsip konseling kelompok ini jika disadari, diterima, dan dipatuhi bersama maka kemungkinan besar proses konseling kelompok juga akan mencapai keberhasilan yakni tercapainya kesepakatan tujuan konseling kelompok.

C. Tujuan Konseling Kelompok

Adapun tujuan dari adanya konseling kelompok adalah sebagai berikut.

1. Membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, mengembangkan karakteristik dan keunikan diri anggota kelompok

2. Membantu anggota untuk dapat saling mengenali persamaan kebutuhan dan masalah yang mereka hadapi serta mengembangkan hubungan saling membutuhkan dan hubungan teraupetik di antara mereka.
3. Membantu anggota untuk dapat membangun hubungan yang bermakna dan intim
4. Membantu anggota untuk dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka dan dari lingkungan mereka, sebagai upaya untuk mengatasi masalahnya
5. Membantu anggota untuk dapat meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan untuk mendapatkan pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain
6. Membantu anggota untuk dapat mengeskpresikan emosi mereka dengan cara yang benar
7. Membantu anggota untuk dapat mengembangkan perhatian dan kasih sayang terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain
8. Membantu anggota untuk bisa menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang

dihadapi ataupun yang akan mereka hadapi nantinya

9. Membantu anggota kelompok untuk bisa memiliki *self direction* yang baik dan memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
10. Membantu anggota kelompok untuk memiliki kesadaran akan keputusan yang mereka buat
11. Membantu anggota kelompok untuk membuat rencana akan perubahan perilaku yang diinginkan
12. Membantu anggota kelompok agar memiliki keterampilan social yang lebih efektif.
13. Membantu anggota kelompok untuk memiliki rasa kepedulian, perhatian, kejujuran, dan sikap apa adanya
14. Membantu anggota kelompok untuk dapat mengklarifikasi nilai-nilai yang dianut dan membuat keputusan berdasarkan nilai tersebut.

D. Fungsi Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok selain memiliki tujuan untuk membantu anggotanya sebagaimana yang telah disebutkan di atas, layanan ini juga memiliki beberapa

fungsi. Adapun fungsi dari layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut.

1. Konseling kelompok memberikan wadah untuk anggota agar mendapatkan pemahaman, dorongan, dan dukungan akan permasalahan yang mereka hadapi. Selain itu, konseling kelompok juga memberikan kesempatan untuk anggota bisa mengeksplorasi permasalahan yang dimiliki tanpa merasa ragu ataupun malu.
2. Melalui konseling kelompok, diharapkan anggota kelompok mendapatkan rasa saling melengkapi dan bisa berkembang bersama-sama untuk pribadi yang lebih baik
3. Melalui konseling kelompok, anggota kelompok bisa belajar untuk bisa menjadi pribadi yang akrab, peduli, dan optimistic.
4. Melalui konseling kelompok, anggota dapat memiliki penilaian atas diri mereka dan dapat mengambil keputusan yang tepat disetiap permasalahan yang mereka hadapi.
5. Melalui konseling kelompok, anggota dapat memiliki gambaran dan pemahaman tentang

akan menjadi pribadi yang seperti apa mereka ke depannya.

6. Melalui konseling kelompok akan lebih mudah orang akan memiliki kelompok yang sesuai dengan karakterik ataupun kebutuhan mereka.

BAB III

PERMASALAHAN DALAM KONSELING KELOMPOK

Pelaksanaan konseling kelompok dipimpin oleh seorang pemimpin, dalam hal ini adalah guru BK atau konselor. Selama prosesnya sering kali pemimpin kelompok menemukan permasalahan yang bisa membuat konseling kelompok tidak berjalan sebagaimana mestinya, sehingga tujuan dari konseling kelompok juga tidak tercapai. Dalam kondisi demikian, seorang pemimpin kelompok memiliki peran utama untuk mengendalikan permasalahan yang timbul. Kesadaran, kebijakan, dan nilai yang dimiliki oleh pemimpin kelompok berpengaruh terhadap pengendalian permasalahan yang timbul.

Tujuan dari konseling kelompok adalah membantu anggota kelompok untuk menyadari perasaan mereka saat ini hingga mereka mengambil keputusan yang tepat setelah melalui proses konseling kelompok. Adanya perbedaan pandangan antara anggota dapat merubah proses yang awalnya lancar menjadi tidak lancar. Oleh karena itu, pada awal sebelum proses pelaksanaan pemimpin harus benar-benar memastikan bahwa anggota memiliki pemahaman dan bertanggung jawab terhadap tujuan dari konseling kelompok, peran anggota kelompok, peran pemimpin, dan

proses selama konseling kelompok. Hal ini semacam kesepakatan kontrak perilaku sebelum melaksanakan konseling kelompok.

Akan tetapi, terkadang sebagai pemimpin sudah berusaha untuk melaksanakan konseling kelompok sesuai prosedur yang ada namun tetap saja terdapat permasalahan yang timbul dan mengganggu jalannya proses konseling kelompok. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang perlu dipahami oleh pemimpin kelompok agar bisa mengendalikan terjadinya permasalahan selama proses konseling kelompok. Beberapa permasalahan yang bisa timbul selama proses konseling kelompok akan dijelaskan dalam beberapa paragraf selanjutnya.

Adanya kesalahan informasi terkait konseling kelompok. Setiap calon anggota yang mengikuti proses konseling kelompok seyogyanya harus mendapatkan informasi yang tepat terkait dengan konseling kelompok. Setidaknya calon anggota harus memahami apa itu konseling kelompok, bagaimana proses, bagaimana peran pemimpin dan anggota, tujuan apa yang akan diperoleh, keuntungan dan kelemahan, dan tanggung jawab selama proses konseling kelompok berlangsung. Tanpa adanya keterbukaan untuk mencari tahu terkait hal tersebut dan rasa percaya terhadap seluruh elemen konseling kelompok tapi

mereka tetap memaksa untuk ikut proses konseling kelompok, itu akan menjadi salah satu sumber masalah selama dalam konseling kelompok itu sendiri.

Memiliki kesadaran akan nilai yang dimiliki oleh semua anggota kelompok dan pemimpin itu sendiri. Pemimpin diharapkan menyadari dengan perbedaan nilai yang sudah terbawa di anggotanya masing-masing. Hal demikian jika diabaikan akan membuat proses konseling menjadi tidak baik dan semakin jauh dengan tujuan. Selain nilai, ada keyakinan dan cara pandang yang dimiliki anggota dalam menyikapi suatu hal. Pemimpin kelompok diharapkan bisa menjembatani hal demikian dengan menciptakan komunikasi yang baik agar tercipta kesepahaman, penerimaan, dan kepercayaan anggota pada perbedaan nilai yang dimiliki antar anggota. Jadi, memang berat menjadi pemimpin kelompok. Mereka memimpin kelompok tidak saja dituntut untuk paham dengan teknik yang digunakan selama proses tapi juga memiliki tanggung jawab sebagai penentu, pengontrol komunikasi, dan memastikan bahwa semua anggota memiliki kesadaran akan keunikan antar anggota selama proses berlangsung.

Adanya rasa memiliki budaya yang paling tinggi, merupakan permasalahan yang bisa terjadi juga selama proses konseling kelompok. Hal demikian menjadikan

anggota selalu memberikan penolakan terhadap pandangan dari orang selain dirinya. Padahal dalam konseling kelompok, sesama anggota diharapkan bisa untuk saling bercerita dan belajar dari pengalamana atau permasalahan mereka masing-masing. Rasa memiliki budaya yang paling tinggi bisa menjadi *boomerang* selama proses berlangsung. Bisa menjadikan hubungan antar anggota tidak nyaman, tidak ada rasa percaya, dan pesimis dengan adanya konseling kelompok ini. Hal demikian, bisa juga terjadi antar pemimpin dengan anggota, akan muncul rasa tidak percaya dengan kemampuan pemimpin, tidak percaya dengan apa yang disampaikan oleh anggota, dan juga memunculkan stereotip terhadap anggota karena mereka berasal dari daerah tertentu. Oleh karena itu, pemimpin kelompok perlu memiliki keterampilan untuk menghargai adanya perbedaan budaya. Pemimpin kelompok tidak mudah menjatuhkan stereotip terhadap anggotanya ketika mereka bercerita tentang budaya yang mereka miliki. Menghargai dan kesadaran akan setiap anggota terbentuk dari satu budaya akan menjadikan mereka mampu untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan anggapan budaya tertentu lebih baik atau lebih tinggi.

Permasalahan yang ditimbulkan dari dalam diri anggota menjadi permasalahan yang sering juga terjadi

selama proses konseling kelompok. Tidak percaya diri dengan kekuatan yang dimiliki, minder dengan anggota lain, tidak ada rasa tanggung jawab selama menjalani konseling kelompok, tidak taat aturan atau kontrak perilaku pelaksanaan konseling kelompok, merasa tertekan, dan acuh terhadap sesama anggota. Hal semacam ini menjadi permasalahan tersendiri, disarankan kepada pemimpin kelompok untuk benar-benar memberikan dan menjelaskan kontrak perilaku sebelum calon anggota menjadi anggota kelompok. Pemimpin kelompok harus memastikan bahwa calon anggota kelompok memiliki kesadaran positif jika akan mengikuti konseling kelompok, memastikan bahwa calon anggota kelompok menyadari peran pemimpin dan anggota selama proses konseling kelompok, dan melakukan konfrontasi calon anggota kelompok yang tidak mau mengikuti prinsip konseling kelompok tapi memaksa untuk tetap ikut dalam proses konseling kelompok.

Kurangnya kesadaran akan aturan yang digunakan selama proses konseling kelompok, Seperti keputusan untuk meninggalkan kelompok padahal proses konseling belum selesai, merasa tertekan dan memilih keluar tanpa pamit, kurangnya rasa percaya diri dalam konseling kelompok, rendahnya rasa tanggung jawab, merasa minder dengan anggota lain juga menjadi sumber masalah.

Penggunaan teknik selama proses konseling kelompok, hal ini bisa menjadi satu sumber permasalahan pada pelaksanaan konseling kelompok. Teknik yang digunakan selama proses konseling kelompok bertujuan untuk membantu pemimpin untuk mengetahui beberapa informasi diantaranya anggota meningkatkan kesadaran, melakukan suatu perubahan, dan juga untuk mampu mengeksplorasi serta menjalin hubungan baik sesama anggota. Akan tetapi, ada kalanya seorang pemimpin kelompok tidak bisa menerapkan teknik konseling kelompok dengan baik, sehingga menyebabkan beberapa keadaan baru misal adanya kesalahan dalam memberikan respon terhadap anggota, kesalahan untuk menggali permasalahan yang seharusnya tidak perlu digali sehingga membuat anggota malah tersinggung, dan kesalahan dalam menunjukkan emosi kepada anggota. Fungsi dari penggunaan teknik adalah pemimpin dapat melakukan pengukuran apakah anggota bisa melakukan katarsis dengan baik, apakah anggota sudah benar dalam mengeksplorasi informasi yang dibutuhkan selama proses konseling kelompok, dan mengetahui apakah anggota sudah berhasil dalam melakukan konseling kelompok ini. Jadi, penting bagi serorang pemimpin untuk memiliki pemahaman dan keterampilan untuk bisa menerapkan teknik-teknik konseling kelompok.

Beberapa penjelasan di atas adalah gambaran terkait dengan permasalahan yang terjadi atau kemungkinan terjadi selama proses konseling kelompok. Permasalahan yang muncul dalam diri anggota, pemimpin, dan karena permasalahan budaya dari keduanya. Sebagai seorang pemimpin, guru BK atau konselor memang harus memiliki kesadaran, tanggung jawab akan tugas-tugas apa saja yang akan dijalankan selama melaksanakan proses konseling kelompok. Adanya kesadaran dan tanggung jawab akan tugas selama proses konseling kelompok akan meminimalkan permasalahan yang terjadi. Bagaimanapun juga selaku pemimpin, guru BK atau konselor adalah pengontrol utama selama proses konseling kelompok berjalan.

BAB IV

KARAKTERISTIK PEMIMPIN KELOMPOK

Guru BK atau konselor merupakan pemimpin dalam proses konseling kelompok. Kelompok adalah cerminan dari pemimpin kelompok, sehingga pemimpin kelompok memiliki peran yang sangat besar dan bertanggung jawab terhadap pencapaian tujuan suatu kelompok. Dinamika kelompok, keterbukaan anggota kelompok, serta rasa saling percaya antara anggota kelompok, merupakan beberapa hal yang dapat tumbuh dan berkembang dalam suatu kelompok karena adanya peran pemimpin kelompok yang efektif.

Guru BK atau konselor sebagai pemimpin kelompok, memiliki karakteristik yang khas dalam menjalankan profesinya. Karakteristik tersebut dapat dilihat dari sudut pandang guru BK atau konselor sebagai seorang pribadi maupun sebagai seorang yang profesional.

1. Karakteristik Guru BK/Konselor/Pemimpin Kelompok sebagai Seorang Pribadi

Seorang pemimpin kelompok (konselor) bukanlah pribadi yang hanya menekankan pada implementasi keterampilan ataupun teknik konseling saja dalam prosesnya, namun hendaknya mampu memperhatikan urgensi kualitas

pribadi konselor dalam proses konseling kelompok. Karakteristik pribadi seorang guru BK atau konselor sebagai pemimpin kelompok sebagai berikut.

- a. Pribadi yang berkualitas dan memiliki nilai-nilai yang dijadikan sebagai pedoman hidup yang berlandaskan pada norma-norma dalam kehidupan.
- b. Memiliki pengalaman hidup yang senantiasa dijadikan sebagai pengalaman belajar untuk menuju ke arah kehidupan yang lebih baik.
- c. Senantiasa menjadi pribadi yang menginspirasi dan memotivasi.
- d. Kehadirannya dalam suatu kelompok menggambarkan kehadiran secara fisik dan emosional.
- e. Kekuatan personal yang meliputi kepercayaan diri dan kesadaran akan urgensi pengaruh seseorang terhadap orang lain.
- f. Menunjukkan keberanian atau keteguhan hati dalam berinteraksi dengan anggota kelompok.
- g. Bersedia untuk mengkonfrontasi diri sendiri.
- h. Ketulusan menjalankan peranannya sebagai seorang *helper*.

- i. Menunjukkan jati diri yang asli, kongruen, dan jujur.
 - j. Menunjukkan antusiasme dalam proses konseling kelompok.
 - k. Memiliki kreativitas dan ide-ide segar dalam kelompok, terutama saat menemukan pengalaman baru dan cara pandang baru dari anggota kelompok.
2. Karakteristik Guru BK/Konselor/Pemimpin Kelompok sebagai Seorang Profesional

Keberhasilan suatu kelompok untuk mencapai tujuan tentu tidak terlepas dari kualitas guru BK atau konselor/pemimpin kelompok sebagai seorang yang profesional. Sebagai orang yang profesional dalam bidangnya, pemimpin kelompok memiliki beberapa keterampilan yang telah dipelajarinya. Keterampilan-keterampilan tersebut dapat memperlihatkan aspek kognitif dan afektifnya ketika dipraktikkan dalam proses konseling. Melalui keterampilan tersebut, dapat pula terlihat keefektifan konselor sebagai pemimpin kelompok. Keterampilan-keterampilan yang dimaksudkan antara lain keterampilan melakukan diagnostik, keterampilan mendorong perubahan dalam suatu kelompok ke arah yang lebih baik, dan keterampilan-keterampilan dasar yang perlu diimplementasikan oleh konselor dalam proses konseling

kelompok seperti keterampilan mendengarkan, keterampilan merefleksi, keterampilan memberikan dukungan, dan lain sebagainya.

BAB V

PERAN ANGGOTA KELOMPOK

Anggota kelompok merupakan salah satu komponen yang sangat berperan dalam konseling kelompok. Tanpa adanya anggota kelompok maka tidak akan terbentuk suatu kelompok. Anggota dalam konseling kelompok merupakan individu-individu yang memiliki permasalahan sehingga perlu mendapatkan bantuan melalui layanan konseling kelompok agar anggota memiliki pemahaman baru untuk membuat suatu keputusan dalam menyelesaikan masalahnya. Anggota dalam konseling kelompok memiliki peranan sebagai berikut.

1. Membantu menciptakan suasana keakraban dengan anggota.

Anggota kelompok harus memiliki kesadaran untuk mengikuti konseling kelompok. Adanya kesadaran yang mereka miliki akan membantu mereka untuk menciptakan suasana keakraban antar anggota.

2. Mengungkapkan semua perasaan dalam kelompok.

Adanya kesadaran atas keikutsertaannya dalam konseling kelompok menjadikan satu kewajiban untuk mereka mengungkapkan semua perasaan yang mereka rasakan untuk menyelesaikan permasalahannya. Keterbukaan ini penting dilakukan agar anggota bisa

menilai dan memvalidasi perasaannya dan antar sesama anggota.

3. Pencapaian tujuan bersama.

Anggota kelompok harus memiliki komitmen untuk menjaga tercapainya tujuan yang hendak didapatkan dari pelaksanaan konseling kelompok. Tidak saja satu anggota akan tetapi semua anggota harus memiliki komitmen yang sama untuk mencapai satu tujuan kelompok.

4. Membantu mengatur dan mengikuti aturan kelompok.

Kesadaran untuk mengikuti konseling kelompok harus ada pada setiap anggota, termasuk didalamnya keikutsertaan dan kemauan mereka untuk membuat aturan dan mengikuti aturan yang telah dibuat sebelum pelaksanaan konseling kelompok.

5. Membantu komunikasi terbuka.

Anggota memberikan dorongan dan kepercayaan kepada sesama anggota agar tercipta komunikasi yang terbuka. Komunikasi terbuka kan membantu tercapainya tujuan konseling kelompok tercapai.

6. Berusaha membantu peserta lain.

Anggota kelompok harus memiliki rasa solidaritas antar anggota, karena tercapainya tujuan dari pelaksanaan konseling terjadi dengan adanya kerjasama dan rasa ling

membantu antar anggota. Tidak bisa kalau anggota hanya mementingkan kepentingan pribadinya saja.

7. Memberikan kesempatan kepada peserta lain.

Anggota kelompok memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada sesama anggota untuk bisa mengungkapkan perasaan mereka dan menyampaikan pendapat mereka tentang permasalahan yang dihadapi antar anggota.

8. Memiliki kesadaran bahwa penting, kegiatan kelompok.

Kesadaran akan menjadi anggota dalam konseling kelompok harus menjadi dasar dan kesepakatan awal bagi mereka. Tanpa adanya kesadaran untuk melaksanakan setiap kegiatan kelompok akan menjadi sulit bagi mereka mencapai tujuan yang telah dirumuskan dan disepakati.

9. Aktif

Anggota harus memiliki aktif dalam segala kegiatan konseling kelompok, aktif untuk mengungkapkan pendapat, aktif mendengarkan, aktif memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada sesama anggota kelompok, dan juga aktif untuk mentaati aturan. Hal ini digunakan untuk mencapai tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan.

BAB VI

KETERAMPILAN DASAR KONSELING KELOMPOK

Pemimpin kelompok yang efektif, tidak hanya menekankan pada kualitas kepribadian, namun menekankan pula pada keterampilan-keterampilan yang dimilikinya sebagai seorang profesional. Berikut merupakan keterampilan-keterampilan dasar yang perlu dikuasai dan diimplementasikan oleh seorang konselor sebagai pemimpin kelompok.

1. Mendengarkan secara aktif (*Active Listening*)

Guru BK atau konselor selaku pemimpin kelompok perlu memiliki keterampilan mendengarkan secara aktif, dimana pemimpin kelompok dapat memberikan perhatian yang penuh selama proses konseling kelompok berlangsung. Perhatian tersebut diberikan terhadap anggota kelompok yang sedang mengomunikasikan pikiran dan perasaannya kepada konselor, baik secara verbal maupun non verbal. Menjadi pemimpin kelompok yang terampil dan efektif hendaknya dapat menangkap isyarat yang diberikan oleh anggota kelompok melalui bahasa non verbal, seperti intonasi dan volume suara, serta gerak-gerik tubuhnya.

2. Menyatakan kembali (*Restating*)

Pemimpin kelompok dapat menggunakan keterampilan ini ketika perlu menuangkan kembali suatu pembicaraan dalam proses konseling kelompok dalam kata-kata yang berbeda agar dapat dimaknai dengan lebih jelas oleh kelompok. Makna yang dimaksudkan termasuk pemaknaan terhadap perasaan dan pemikiran anggota kelompok.

3. Mengklarifikasi (*Clarifying*)

Keterampilan ini dapat digunakan oleh pemimpin kelompok ketika menemukan pembicaraan yang tidak jelas maknanya. Melalui klarifikasi, pemimpin dapat menemukan makna yang tepat dari pesan yang disampaikan oleh anggota kelompok.

4. Merangkum (*Summarizing*)

Merangkum merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk mengumpulkan urgensi-urgensi pembicaraan pada bagian tertentu dari proses konseling atau proses konseling secara keseluruhan. Keterampilan ini bermanfaat pula ketika pergantian topik pembicaraan dalam proses konseling kelompok. Pemimpin kelompok harus mencermati pokok-pokok pikiran dan perasaan, mengingat dalam hati,

mengidentifikasi dalam hati, lalu pada saat yang tepat mengungkapkan kembali kepada konseli dengan gaya bahasa pemimpin kelompok sendiri.

5. Bertanya (*Questioning*)

Keterampilan bertanya bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam tentang perasaan anggota kelompok. Bagi guru BK atau konselor sebagai pemimpin kelompok pemula, keterampilan ini ada kemungkinan sangat sering digunakan dalam proses konseling kelompok. Padahal seringkali menggunakan keterampilan ini justru cenderung memberikan pengaruh yang negatif dalam konseling kelompok.

6. Menafsirkan (*Interpreting*)

Keterampilan ini digunakan untuk menafsirkan pernyataan anggota kelompok agar ia dapat memandang persoalannya dengan cara-cara atau perspektif baru.

7. Mengkonfrontasi (*Confronting*)

Keterampilan ini digunakan ketika pemimpin kelompok menemukan kesenjangan antara dua pesan atau lebih yang disampaikan oleh anggota kelompok. Kesenjangan tersebut juga dapat ditemukan antara yang disampaikan

dnegan yang dilakukan, dua perkataan yang disampaikan dalam waktu yang berbeda, tentang perasaan yang disampaikan dengan tingkah laku yang tidak mencerminkan perasaan tersebut. Keterampilan ini bertujuan agar anggota kelompok dapat jujur dalam memahami dan memaknai dirinya sendiri.

8. Merefleksi Perasaan (*Reflecting Feelings*)

Refleksi merupakan keterampilan yang digunakan konselor untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman anggota kelompok. Refleksi ini dapat dilakukan dalam bentuk refleksi isi, refleksi perasaan, dan refleksi pikiran. Melalui refleksi, diharapkan dapat merangsang dan menguatkan anggota kelompok untuk memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri.

9. Memberikan Dukungan (*Supporting*)

Memberikan dukungan dapat diartikan sebagai memberikan dorongan/penguatan kepada anggota kelompok agar dapat mengungkapkan keadaan dirinya secara lebih mendalam, memberikan ketenangan dalam situasi tidak menyenangkan yang sedang ia hadapi, dan agar ia lebih yakin terhadap keputusan yang telah diambil.

10. Berempati (*Empathizing*)

Guru BK atau konselor selaku pemimpin kelompok perlu menerapkan kepedulian dan respek terhadap para anggota kelompok. Keterampilan ini juga menunjukkan bahwa pemimpin kelompok telah memahami perasaan anggota kelompok sehingga dapat meningkatkan kualitas komunikasi selama prosesn konseling kelompok.

11. Memberikan Kemudahan (*Facilitating*)

Keterampilan untuk memberikan kemudahan selama pelaksanaan konseling kelompok merupakan keterampilan yang juga harus dimiliki oleh pemimpin kelompok. Keterampilan ini seperti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan masalah mereka, memberikan kesempatan untuk anggota kelompok bercerita dan berkembang sesuai dengan budaya mereka, memberikan waktu lebih kepada anggota jika membutuhkan waktu tersendiri untuk bercerita atau membentuk kelompok kecil dalam konseling kelompok.

12. Kemampuan Menggerakkan Anggota Kelompok (*Initiating*)

Keterampilan ini membuat anggota kelompok fokus dan menghindari kemacetan dalam komunikasi.

13. Menata Tujuan (*Goal Setting*)

Menata tujuan wajib dilakukan oleh dalam proses konseling kelompok. Pada bagian ini, konselor tidak menata tujuan anggota kelompok, namun konselor memberikan stimulus kepada anggota kelompok agar dapat menyampaikan tujuan secara konkrit.

14. Memberikan Umpan Balik (*Giving Feedback*)

Umpan balik harus diberikan secara jujur dan apa adanya berdasarkan hasil pengamatan selama proses konseling. Umpan balik bertujuan untuk memberikan penilaian yang nyata tentang anggota kelompok pada pandangan orang lain.

15. Memberikan Saran (*Suggesting*)

Memberikan saran/nasihat merupakan salah satu hal yang dirancang oleh konselor untuk membantu anggota kelompok berpikir dan bertindak ke arah tertentu.

16. Memberikan Perlindungan (*Protecting*)

Memberikan perlindungan dapat dilakukan kepada anggota kelompok dari resiko yang tidak baik.

17. Mengungkapkan Diri Sendiri (*Disclosing Oneself*)

Mengungkapkan diri sendiri kepada anggota kelompok memiliki pengaruh yang sangat berarti bagi kelompok. Hal yang dapat disampaikan oleh konselor meliputi pengetahuan atau pengalaman tentang suatu hal agar dapat memberikan pandangan baru bagi anggota kelompok.

18. Menjadi Contoh (*Modelling*)

Seorang pemimpin kelompok harus senantiasa menjadi model dan panutan bagi anggota kelompok. Perilaku seorang pemimpin kelompok akan diamati oleh anggota kelompok. Oleh sebab itu, hendaknya pemimpin kelompok dapat menggambarkan keadaan diri yang jujur, menghargai orang lain, terbuka, berani mengambil resiko untuk kebenaran, tegas, dan hal-hal positif lainnya.

19. Menghubungkan (*Linking*)

Pemimpin kelompok dapat mencari topik pembicaraan yang ada kaitannya dengan pembahasan dalam kelompok. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan interaksi antar anggota kelompok.

20. Menghadang (*Blocking*)

Terkadang seorang pemimpin harus menghentikan perilaku anggota kelompok yang kurang tepat.

Menghentikan atau menghadang membutuhkan sensitivitas agar dapat mengarahkan tanpa menyerang/menyakiti anggota kelompok. Dalam menerapkan keterampilan ini, konselor tidak diperkenankan untuk memberikan label tertentu pada anggota kelompok.

21. Mengakhiri Kegiatan Kelompok (*Terminating*)

Keterampilan yang diperlukan untuk mengakhiri proses konseling kelompok salah satunya yaitu dengan memberikan saran kepada anggota kelompok untuk menerapkan pengalaman belajar yang diperoleh selama proses konseling dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, keterampilan ini juga memuat kemampuan konselor dalam menyiapkan anggota kelompok untuk menangani masalah mereka yang dihadapi di luar sesi konseling, serta merencanakan tindak lanjut.

BAB VII

TAHAP PERENCANAAN DAN PERMULAAN KELOMPOK

Tahap perencanaan kelompok dapat diinisiasi oleh konselor saat akan membentuk kelompok dari anggota kelompok yang memiliki kriteria suatu kelompok. Konselor dapat menyaring anggota kelompok yang sesuai dengan tujuan kelompok. Pada tahap perencanaan ini, idealnya konselor atau pemimpin kelompok melakukan screening anggota kelompok yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan kelompok. Beberapa tahap yang dilakukan pada tahap perencanaan ini antara lain:

1. Melakukan pemetaan topik persoalan yang menjadi concern kelompok
2. Melakukan sosialisasi pendaftaran bagi seluruh siswa calon anggota kelompok (bagi kelompok yang sifatnya sukarela)
3. Melakukan wawancara terhadap calon anggota kelompok yang telah mendaftar
4. Melakukan kesepakatan awal terhadap aturan konseling kelompok yang akan diikuti

Seringkali, jumlah sesi ditentukan oleh pertimbangan lain, seperti lamanya jam sekolah, ketersediaan pemimpin, kebutuhan populasi yang dilayani, atau jumlah informasi pendidikan yang akan dicakup. Dua faktor harus

dipertimbangkan: waktu per-hari dan frekuensi pertemuan. Idealnya, waktu pertemuan tidak akan bertentangan dengan kegiatan anggota lainnya.

Tidak ada pedoman mutlak untuk memutuskan siapa yang akan dimasukkan; biasanya tujuan kelompok, batasan waktu, dan pengaturan akan membantu pemimpin memutuskan bagaimana membatasi keanggotaan. Pertimbangan lain adalah apakah menempatkan anggota yang sangat berbeda usia atau latar belakang dalam kelompok yang sama. Screening sangat penting karena tidak semua orang cocok untuk setiap kelompok. Screening dapat dilakukan melalui wawancara pribadi, penyaringan tertulis, penyaringan dengan sumber rujukan, penyaringan dengan menggunakan program grup komprehensif, penyaringan setelah grup dimulai.

Karakteristik tahap permulaan yang berhasil yaitu anggota kelompok dapat berfokus pada tujuan dia mengikuti kelompok (*self focus*), fokus pada saat ini dan detik ini (*here focus*), munculnya kepercayaan (*trust*) baik kepada konselor maupun anggota kelompok yang lain, hilangnya rasa cemas terhadap keberadaan dirinya dalam kelompok, serta tidak adanya perilaku defensif dan enggan.

Tahap permulaan (*beginning stage*) dapat berjalan selama satu sesi atau lebih dari satu sesi sesuai karakteristik

kelompok, yang harus muncul kepercayaan anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok menyampaikan kesepakatan yang disepakati atau norming bersama dengan anggota kelompok dan menggali tujuan kelompok, serta menyepakati tujuan bersama sebagai suatu komitmen yang harus dipegang.

BAB VIII

TAHAP KERJA DAN PENGAKHIRAN KELOMPOK

Konselor melakukan tahap kerja saat tahap permulaan sudah berhasil. Karakteristik tahap kerja antara lain: (1) Anggota kelompok berfokus di sini dan sekarang, (2) Anggota lebih mudah mengidentifikasi tujuan dan masalah mereka, dan mereka bertanggung jawab untuk itu, (3) Anggota bersedia bekerja dan berlatih di luar kelompok untuk mencapai perubahan perilaku, (4) Sebagian besar anggota merasa terlibat dalam kelompok, (5) Kelompok ini hampir menjadi orkestra di mana individu mendengarkan satu sama lain dan melakukan kerja bersama yang produktif, (6) Anggota terus menilai tingkat kepuasan mereka dengan kelompok, dan mereka mengambil langkah aktif untuk mengubah masalah jika mereka melihat bahwa sesi perlu diubah.

Tahap kerja ini terdiri dari beberapa sesi. Kelompok kerja (*working stage*) ini diterapkan teknik-teknik pendekatan konseling sesuai dengan struktur yang telah ditentukan oleh konselor atau pemimpin kelompok.

Tahap pengakhiran dapat direalisasikan apabila anggota kelompok telah dapat mencapai tujuan yang disepakati bersama dalam kelompok. Karakteristik tahap

pengakhiran yaitu: (1) Anggota kelompok menghadapi perasaan perpisahan, (2) Membandingkan persepsi awal dan setelah berada dalam kelompok, (3) Berurusan dengan urusan yang belum selesai (*unfinished bussiness*), (4) Meninjau pengalaman kelompok, (5) Berlatih untuk perubahan perilaku, (6) Dapat belajar lebih jauh, (7) Memberikan dan menerima umpan balik, (8) Penggunaan kontrak dan pekerjaan rumah, dan (8) Bahkan kadangkala berurusan dengan "kemunduran".

Tahap pengakhiran (*termination stage*) dapat dilakukan apabila semua anggota kelompok sudah mencapai perubahan sesuai tujuan yang disepakati bersama.

BAB IX

RANCANGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Setiap pelaksanaan layanan konseling kelompok, konselor perlu Menyusun Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL). RPL konseling kelompok disusun seara sederhana, berdasarkan hasil analisis dari need assessment. Contoh RPL dapat dideskripsikan sebagai berikut.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER ... TAHUN PELAJARAN ...

1. Nama konseli : ...
2. Hari, tanggal : ...
3. Pertemuan ke- : ...
4. Waktu : ...
5. Tempat : ...
6. Topik permasalahan : ...
7. Media yang diperlukan : ...

Tempat, tanggal

(nama konselor)
NIP/NIY

BAB X

MODEL KONSELING KELOMPOK: MODE DEACTIVATION KONSELING BERMUATAN NILAI LUHUR HASTHABRATA

**Prosedur Penerapan Konseling Mode Deactivation Group
Counseling Bermuatan Nilai Luhur Hasthabrata untuk
Meningkatkan Wellness**

A. Tahap Pembentukan (*Forming Group*)

Aktivitas	Konseptualisasi kasus dengan melakukan survei tipologi (<i>Case conceptualization by typology survey</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memperoleh gambaran yang akurat tentang permasalahan mahasiswa yang memiliki wellness yang kurang berkualitas.2. Mahasiswa yang menjadi anggota dalam MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> sudah dapat

	ditentukan sesuai dengan kriteria dan berdasarkan kesukarelaan.
Teknik	Survei tipologi
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Skala Holistic Wellness (Lampiran 1) ● Aplikasi Microsoft excel ● Pedoman wawancara diagnostik (Lampiran 2) ● Lembar <i>informed consent</i> (Lampiran 3)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menggali data tentang kondisi wellness mahasiswa menggunakan skala holistic wellness. 2. Konselor menganalisis data dan memilih mahasiswa yang teridentifikasi memiliki kondisi wellness yang rendah, yang ditandai dengan kurang sehatnya dalam fisik, mental, sipiritual, social, dan emosional.

3. Konselor memberikan penawaran kepada calon konselor yang teridentifikasi memiliki wellness yang rendah secara sukarela untuk ikut dalam kelompok. Bagi mahasiswa yang bersedia untuk bergabung dalam kelompok konseling maka dapat masuk ke proses selanjutnya.

4. Konselor melakukan wawancara diagnostik kepada mahasiswa yang bersedia ikut bergabung. Agar hasilnya representatif, maka mahasiswa perlu menyampaikan pengalaman hidupnya sebagaimana apa adanya tanpa rasa takut atau cemas akan rahasianya.

5. Konselor menentukan anggota kelompok yang sesuai kriteria untuk mengikuti MDGC bermuatan nilai *Hashtabrata* dan membaginya ke dalam tiga

	<p>kelompok yang didasarkan pada penyebab masalah, yaitu penyebab dari pikiran, perasaan, atau perilaku.</p> <p>6. Anggota kelompok yang mengikuti MDGC bermuatan nilai <i>Hasthabrata</i> menandatangani lembar <i>informed consent</i></p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

B. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Aktivitas	Berfokus pada penuh perhatian dan penerimaan (<i>Focusing on mindfulness and acceptance</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor dapat mengenal karakteristik konseli secara lebih mendalam. 2. Konselor dapat menerima kondisi konseli dengan berbagai latar belakang yang berbeda.

	<p>3. Konseli memperoleh gambaran yang jelas terhadap konteks layanan yaitu wellness.</p> <p>4. Konseli dapat mengenali dan merasa nyaman berada dalam satu kelompok dengan konseli lain.</p> <p>5. Konselor dan konseli menyepakati aturan konseling kelompok.</p> <p>6. Konseli berkomitmen untuk melakukan perubahan dengan berbagi pengalaman hidupnya selama ini dan memiliki keinginan kuat untuk meningkatkan wellness.</p>
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> ● Penugasan ● Pertanyaan penskalaan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Form peraturan konseling (Lampiran 4) ● Form Tugas 1 (Lampiran 5)

<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman.2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah.3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli4. Konselor meminta satu per-satu konseli untuk memperkenalkan diri agar saling mengenal dan menyampaikan apa yang dikeluhkan.5. Konselor menggali tujuan konseli bersedia mengikuti MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> ini.6. Konselor menjelaskan konsep dan menyimpulkan tujuan pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan wellness.</p> <p>7. Konselor dan konseli bersama-sama membentuk <i>norming</i> atau menyepakati waktu dan aturan yang berlaku selama pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i>.</p> <p>8. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i>.</p> <p>9. Konselor memberikan penugasan kepada konseli untuk merenungkan dan menuliskan kebiasaan wellness selama ini, sejak kapan itu terjadi, dan pada skala berapa tingkat keparahan wellness apabila skala 1-10.</p> <p>10. Sebelum sesi ini berakhir, konselor mengecek kembali</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

kondisi anggota kelompok apakah masih ada kecemasan atau kekhawatiran yang masih dirasakan. Apabila sudah nyaman dan percaya dengan kelompok atau terbentuk kohesivitas maka tahap permulaan dapat diakhiri.

11. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

C. Tahap Kerja (Working Stage)

C.1 Tahap Kerja (Working Stage) 1

Aktivitas	<i>Validation</i>
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli. 2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka.
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> ● Relaksasi ● Prosedur VCR ● Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Form Tugas 1 (Lampiran 5)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman. 2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah.

3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli.
4. Konselor mengingatkan Kembali aturan yang berlaku selama pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* yang telah disepakati sebelumnya.
5. Konselor menganalisis suasana dan kesiapan konseli untuk mulai mengeksplorasi permasalahan konseli.
6. Konselor dan konseli membahas tugas 1 kemarin terkait kebiasaan wellness selama ini, sejak kapan itu terjadi, dan pada skala berapa tingkat keparahan wellness apabila skala 1-10.
7. Konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi dan mendorong konseli untuk berbagi pengalaman hidupnya yang berkaitan dengan rendahnya wellness. Secara bergiliran,

	<p>konseli mulai berbagi pengalaman hidupnya.</p> <p>8. Konseli mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka menyampaikan pengalaman hidupnya secara lebih mendalam.</p> <p>9. Pada saat konseli tersebut mulai menceritakan permasalahannya, konselor melakukan validasi (validation) pikiran/perasaan/perilaku konseli. Konselor mengajak konseli untuk secara sadar menyadari pengalaman yang selama ini dilakukan dari wellness-nya dan menerima itu sebagai hal yang wajar. Pada tahap ini, teknik pertanyaan penskalaan dapat diterapkan.</p> <p>10. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

C.2 Tahap Kerja (*Working Stage*) 2

Aktivitas	<i>Clarification</i>
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli. 2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka.
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> ● Prosedur VCR ● Pertanyaan penskalaan ● Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Form Tugas 1 (Lampiran 5)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat konseli tersebut mulai menceritakan permasalahannya, konselor melakukan klarifikasi (<i>clarification</i>) pikiran/perasaan/perilaku konseli. Konselor mengajak konseli untuk merenungkan

kembali akankah kebiasaan wellness yang buruk yang dimilikinya selama ini menguntungkan bagi dirinya dan kehidupannya. Pada tahap ini, teknik pertanyaan penskalaan dapat diterapkan.

2. Konselor mengajak konseli untuk melihat video nilai-nilai luhur Hasthabrata yang diwujudkan dalam tokoh pewayangan. Konselor mendorong konseli untuk mengidentifikasi nilai-nilai luhur yang telah dimiliki mereka dan yang belum mereka miliki agar dapat diinternalisasikan pada diri mereka.
3. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

C.3 Tahap Kerja (*Working Stage*) 3

Aktivitas	<i>Redirection</i> (nilai luhur Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli. 2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka. 3. Konselor dan konseli menemukan alternatif solusi dengan menerapkan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan wellness.
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> ● Prosedur VCR ● Analisis Kartu Figur <i>Hasthabrata</i> ● Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Form Tugas 2 (Lampiran 6)

	<ul style="list-style-type: none"> • Kartu Figur <i>Hashtabrata</i> (Lampiran 7)
<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<p>1. Konselor bersama seluruh konseli mengarahkan kembali (redirection) karakter individu yang harus dimiliki, bahwa apa yang telah terjadi di masa lalu merupakan hikmah untuk pembelajaran dan perlunya membentuk pribadi yang bernilai luhur <i>Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta</i>. Konselor mengajak mahasiswa untuk mengalihkan dan mengarahkan pada perilaku yang lebih berfungsi dan realistis untuk meningkatkan kondisi wellness bermuatan nilai luhur <i>Hashtabrata</i> sesuai kebutuhan dan pilihan hidupnya yang positif. Pada tahap ini, teknik analisis kartu figur <i>Hashtabrata</i> dapat diterapkan.</p>

	<p>2. Konselor dan konseli menyepakati tugas untuk dilaksanakan di luar setting konseling bagi konseli dalam menginternalisasikan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan wellness.</p> <p>3. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

D. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Aktivitas	Mengecek Kembali (<i>Re-checking</i>)
Gambaran Hasil	<p>1. Konselor dan konseli dapat mengevaluasi dan memperoleh progress tingkat wellness.</p> <p>2. Konseli dapat saling belajar keberhasilan masing-masing</p>

	<p>anggota kelompok untuk meningkatkan wellness</p> <p>3. Konseli memperoleh penguatan dari konselor dan konseli lain untuk terus meningkatkan wellness.</p> <p>4. Konselor dapat mengevaluasi keberhasilan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hashtabrata</i> untuk meningkatkan wellness.</p>
Teknik	<i>Reinforcement</i>
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Skala Holistic Wellness (lampiran 1)
Prosedur Pelaksanaan	<p>1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman.</p> <p>2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah.</p>

3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli.

4. Konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* terkait kondisi wellness.

5. Konselor dan konseli menyimpulkan pelaksanaan sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* terkait kondisi wellness.

6. Konselor menggali progress yang telah dicapai konseli setelah mengikuti sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* untuk meningkatkan kondisi wellness dengan mengisi skala holistic wellness.

7. Konselor memberikan penguatan kepada seluruh

	<p>konseli untuk mempertahankan internalisasi nilai luhur <i>Hashtabrata</i> dan mengembangkannya agar kondisi wellness juga berkembang.</p> <p>8. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini dan membahas kegiatan lanjutan yaitu mengembangkan grup wellness.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

E. Tahap Pasca Konseling Kelompok

Aktivitas	Membangun komunitas Pecinta Asertivitas (<i>Building a Assertiveness Lovers Community</i>)
Gambaran Hasil	Konselor dapat membantuk komunitas <i>Assertiveness Lovers</i>
Teknik	-
Media dan Bahan	<i>Whatsapp group</i>
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menghimpun nomor <i>whatsapp</i> seluruh mahasiswa yang telah mengikuti sesi MDGC maupun bagi mahasiswa yang belum kemudian membentuk grup <i>whatsapp</i>. 2. Konselor secara berkala sharing materi wellness pada <i>whatsapp group</i> tersebut. 3. Konselor memberikan kesempatan bagi mahasiswa

untuk sharing pengalaman progres menerapkan wellness.

4. Konselor juga membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk menyampaikan kesulitan-kesulitan dalam mengubah kondisi wellness, kemudian memberikan arahan agar tujuan mahasiswa untuk mampu memiliki wellness yang berkualitas dapat tercapai.

DAFTAR REFERENSI

- Barida, M., Hidayah, N., Ramli, M., Muslihati, Atmoko, A., Hambali, I.M., Shobri, A.Y., and Shafie, A.A.H. (2023). Model Mode Deactivation Group Counseling Bermuatan Nilai Luhur Hasthabrata Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Dalam Berkomunikasi. Yogyakarta: K-Media.
- Berg, R.C., Landreth, G.L., and Fall, K.A. (). Group Counseling Concepts And Procedures, fourth edition. New York: Taylor & Francis Group.
- Brown, N.W. (1994). Group Counseling for Elementary and Middle School Children. USA: Praeger.
- Corey, Gerald. (2016). Theory and Practice of Group Counseling, ninth edition. USA: Cengage Learning.
- Jabobs, Ed E., Masson, R.L., Harvill, R.L., and Schimmel, C.J. (2012). Group Counseling: Strategies and Skills, seventh edition. USA: Cengage Learning.
- Permendiknas no 111 tahun 2014. Bimbingan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

BIODATA PENULIS

Dr. Muya Barida, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 dan S2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan.

Dian Ari Widyastuti, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan.

Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Nusantara PGRI Kediri.