



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA

Jurnal KOPASTA, 2 (12), (2025) 99 - 113



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN : 2599 0071

Received : Juli 2025

Revision : Agustus 2025

Accepted : Oktober 2025

Published : November 2025

PERTIMBANGAN DAN PERSIAPAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN *PERSON-CENTERED*

CONSIDERATIONS AND PREPARATIONS FOR IMPLEMENTING GROUP COUNSELING IN A PERSON-CENTERED APPROACH

Annisaislami Khairati¹, Neviyarni Neviyarni², Netrawati Netrawati³, Rezki Hariko⁴

¹²³⁴Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

¹annisaislami@student.unp.ac.id, ²neviyarni@konselor.org, ³netrawati@fip.unp.ac.id,

⁴hariko.r@fip.unp.ac.id

Abstrak

Pendekatan person-centered dalam konseling kelompok berakar pada pandangan humanistik Carl Rogers yang menekankan pentingnya hubungan empatik, keaslian (congruence), dan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) sebagai dasar perubahan psikologis. Artikel ini membahas secara komprehensif empat aspek utama yang menentukan keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok berpendekatan person-centered, yaitu: (1) tempat pelaksanaan, (2) waktu pertemuan, (3) ukuran atau besarnya kelompok, dan (4) persiapan konseling. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa tempat bukan sekadar ruang fisik, tetapi merupakan wadah psikologis yang menumbuhkan rasa aman dan kebersamaan; waktu dipandang fleksibel dan disesuaikan dengan ritme alami pertumbuhan individu; ukuran kelompok ideal berkisar antara enam hingga sepuluh anggota untuk dewasa dan empat hingga delapan untuk remaja; sedangkan tahap persiapan berperan penting dalam membangun kepercayaan, kesiapan emosional, dan komitmen etis. Keempat aspek ini secara terpadu mendukung terciptanya iklim terapeutik yang reflektif, nondirektif, dan penuh empati, di mana setiap anggota kelompok dapat mengekspresikan dirinya secara autentik dan mengalami pertumbuhan personal yang bermakna. Dengan demikian, pelaksanaan konseling kelompok person-centered tidak hanya berorientasi pada prosedur, tetapi merupakan proses humanistik yang menumbuhkan kesadaran diri, tanggung jawab personal, dan aktualisasi potensi manusia secara utuh.

Kata Kunci: *Person-Centered Counseling; Konseling Kelompok; Konseling Humanistic; Empati*

Abstract

The person-centered approach in group counselling is rooted in Carl Rogers' humanistic view, which emphasizes the importance of empathic relationships, genuineness (congruence), and unconditional positive regard as the foundation for psychological change. This article comprehensively discusses four key aspects that determine the successful implementation of person-centered group counselling: (1) the location of the sessions, (2) the meeting time, (3) the size of the group, and (4) counselling preparation. The literature review results indicate that place is not merely physical space, but a psychological container that fosters a sense of safety and belonging; time is viewed as flexible and adjusted to the natural rhythm of individual growth; the ideal group size ranges from six to ten members for adults and four to eight for adolescents; while the preparation stage plays an important role in building trust, emotional readiness, and ethical commitment. These four aspects work together to create a reflective, non-directive, and empathetic therapeutic climate where each group member can express themselves authentically and experience meaningful personal growth. Thus, the implementation of person-centered group counselling is not only

procedure-oriented, but is a humanistic process that fosters self-awareness, personal responsibility, and the full actualization of human potential.

Keywords: *Person-Centered Counselling; Group Counselling; Humanistic Counselling; Empathy*

PENDAHULUAN

Konseling kelompok merupakan modalitas layanan bimbingan yang telah terbukti efektif dalam memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, dan emosional individu melalui dinamika interaksi interpersonal yang bersifat terapeutik. Berbeda dengan konseling individual, konseling kelompok memanfaatkan kekuatan dinamika kelompok sebagai agen perubahan, di mana anggota tidak hanya menerima bantuan dari konselor tetapi juga dari sesama anggota melalui proses saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari perspektif yang beragam (Corey, 2016; Yalom & Leszcz, 2020). Dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental, konseling kelompok berfungsi sebagai sarana bagi individu untuk mengeksplorasi perasaan, nilai, dan pengalaman hidup secara terbuka dalam suasana yang aman dan suportif, yang pada gilirannya mendorong pertumbuhan personal dan interpersonal (Gladding, 2020).

Pendekatan person-centered yang dikembangkan oleh Carl Rogers sejak tahun 1940-an menjadi salah satu landasan filosofis dan praktis yang paling berpengaruh dalam konseling kelompok modern (Rogers, 1966; Rogers, 1995). Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi humanistik bahwa setiap individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri yang inheren—dorongan alamiah untuk berkembang, tumbuh, dan mewujudkan potensi dirinya secara optimal (Rogers, 1957). Dalam kerangka person-centered, konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi pertumbuhan melalui tiga kondisi inti (*core conditions*): empati yang akurat (*accurate empathy*), penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian atau kongruensi (*congruence*) (Rogers, 1992; Rogers, 1995). Penelitian empiris telah mengonfirmasi bahwa ketiga kondisi ini berkorelasi signifikan dengan hasil terapeutik yang positif, menunjukkan relevansi berkelanjutan dari kontribusi Rogers dalam praktik psikoterapi kontemporer (Kirschenbaum & Jourdan, 2005).

Rogers (1966) menegaskan bahwa hubungan terapeutik yang efektif terjadi ketika konselor mampu menghadirkan dirinya secara autentik dan menghargai setiap individu sebagai pribadi yang memiliki kapasitas inheren untuk memecahkan masalahnya sendiri dan menemukan arah hidupnya. Dalam konteks konseling kelompok person-centered, prinsip nondirektif ini diwujudkan melalui penciptaan iklim kelompok yang memungkinkan anggota mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka secara bebas

tanpa takut dihakimi atau dikritik. (Thorne & Lambers, 1998) menjelaskan bahwa pendekatan *person-centered* dalam kelompok tidak hanya berfokus pada teknik atau prosedur, melainkan lebih menekankan pada kualitas kehadiran (*presence*) dan sikap konselor yang mencerminkan kepercayaan mendalam terhadap sumber daya internal setiap anggota kelompok. Oleh karena itu, pertimbangan terkait pemilihan tempat, waktu, dan ukuran kelompok menjadi sangat penting dalam membangun atmosfer psikologis yang kondusif bagi terciptanya kondisi terapeutik tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa aspek-aspek struktural seperti setting fisik, jadwal pertemuan, dan komposisi kelompok berpengaruh langsung terhadap dinamika komunikasi, rasa aman emosional, serta efektivitas proses terapeutik (Yalom & Leszcz, 2020). Lingkungan fisik yang nyaman, privat, dan bebas dari distraksi mendukung terciptanya rasa aman psikologis yang esensial bagi keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan eksplorasi emosional (Pressly & Heesacker, 2001; Sinclair, 2021). Waktu pertemuan yang fleksibel dan mempertimbangkan ketersediaan anggota meningkatkan komitmen dan kehadiran reguler, yang merupakan prediktor penting bagi kohesivitas kelompok (Yalom & Leszcz, 2020). Sementara itu, ukuran kelompok yang optimal umumnya berkisar antara 5 hingga 10 anggota, memungkinkan terjadinya interaksi yang mendalam dan autentik antaranggota, di mana setiap individu memiliki "ruang" yang cukup untuk berbicara namun tetap merasakan dukungan dari kehadiran orang lain (Yalom & Leszcz, 2020). Kelompok yang terlalu kecil (kurang dari 5 orang) cenderung kekurangan keragaman perspektif dan dapat menciptakan tekanan berlebihan pada individu untuk berpartisipasi, sedangkan kelompok yang terlalu besar (lebih dari 12 orang) membatasi kesempatan setiap anggota untuk berbicara dan dapat menghambat perkembangan kohesivitas (Bond, 1984; Burlingame et al., 2003).

Selain aspek struktural, persiapan pelaksanaan konseling kelompok merupakan faktor determinan yang seringkali terabaikan namun sangat krusial bagi keberhasilan intervensi kelompok. Persiapan yang komprehensif mencakup perencanaan tujuan yang jelas, seleksi dan penyaringan anggota (*screening*), pembentukan kontrak dan norma kelompok, serta yang tidak kalah penting adalah kesiapan emosional dan reflektif dari konselor sebagai fasilitator (Burlingame et al., 2003; Yalom & Leszcz, 2020). Dalam pendekatan *person-centered*, tahap persiapan tidak hanya bersifat administratif atau prosedural, tetapi juga mencakup dimensi eksistensial dan fenomenologis. Thorne and Lambers (1998) menekankan bahwa seorang konselor *person-centered* perlu

mempersiapkan "kehadiran batin" (*inner presence*) sebelum memulai kelompok—suatu kondisi kesadaran penuh dan keterbukaan diri yang memungkinkan konselor berhubungan dengan anggota secara sejati dan menghadirkan empati yang hidup dalam setiap momen pertemuan. Hal ini sejalan dengan pandangan (Rogers, 1980) yang menilai bahwa kehadiran empatik (*empathic presence*) dan kesadaran diri konselor adalah prasyarat fundamental bagi proses terapeutik yang otentik dan transformatif.

Dalam konteks sistem pendidikan di Indonesia, pelaksanaan konseling kelompok di sekolah menengah dan perguruan tinggi masih menghadapi berbagai tantangan sistemik. Penelitian menunjukkan bahwa kendala-kendala tersebut meliputi keterbatasan kesiapan lingkungan fisik, alokasi waktu yang tidak memadai dalam jadwal akademik, beban kerja konselor yang berlebihan, serta pemahaman yang masih terbatas mengenai pendekatan humanistik dalam konseling (Aminah et al., 2021). Padahal, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah secara eksplisit menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling harus berorientasi pada pengembangan potensi dan kemandirian peserta didik secara holistik, bukan sekadar berfokus pada penyelesaian masalah atau pemberian sanksi. Hal ini mengindikasikan perlunya paradigma konseling yang lebih humanistik dan *developmental* yang selaras dengan prinsip-prinsip *person-centered*. Oleh karena itu, konselor perlu mempertimbangkan secara cermat dan holistik faktor-faktor kontekstual seperti kondisi ruang konseling yang memadai, waktu pertemuan yang harmonis dengan jadwal akademik, serta kapasitas kelompok yang tepat agar atmosfer empatik dan kondisi-kondisi terapeutik dapat tumbuh secara natural dan berkelanjutan.

Lebih jauh, tantangan implementasi konseling kelompok di Indonesia juga berkaitan dengan aspek kompetensi profesional konselor. Studi yang dilakukan oleh Aminah et al. (2021) terhadap guru bimbingan dan konseling SMA di Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa meskipun terdapat minat yang tinggi untuk mengembangkan kompetensi konseling kelompok, namun masih ditemukan kesenjangan antara pemahaman teoretis dengan keterampilan praktis dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling kelompok. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya tidak hanya pelatihan teknis, tetapi juga pengembangan kapasitas reflektif dan kesadaran diri konselor yang merupakan esensi dari pendekatan *person-centered*.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini mengkaji dua aspek fundamental dalam

pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *person-centered*, yaitu: (1) pertimbangan utama dalam menentukan tempat, waktu, dan ukuran kelompok sebagai prasyarat struktural bagi terciptanya kondisi terapeutik, dan (2) persiapan yang perlu dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok, yang mencakup dimensi teknis-prosedural maupun dimensi personal-reflektif dari konselor. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling kelompok di Indonesia, khususnya dengan menegaskan pentingnya dimensi humanistik dan reflektif sebagai inti dari keberhasilan proses terapeutik kelompok. Dengan demikian, artikel ini berupaya menjembatani kesenjangan antara idealisme filosofis pendekatan *person-centered* dengan realitas praktik konseling kelompok dalam konteks pendidikan Indonesia.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian kualitatif yang mengandalkan sumber-sumber literatur sebagai basis data utama untuk mengkaji fenomena atau konsep tertentu secara mendalam tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan (Zed, 2008). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk melakukan sintesis komprehensif terhadap berbagai perspektif teoretis dan temuan empiris yang telah dipublikasikan terkait konseling kelompok dengan pendekatan *person-centered*.

Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber literatur primer dan sekunder yang relevan dengan topik kajian. Sumber primer mencakup karya-karya orisinal *Carl Rogers* dan tokoh-tokoh utama pendekatan *person-centered*, artikel penelitian empiris yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi, serta buku-buku teks yang menjadi referensi standar dalam bidang konseling kelompok. Sumber sekunder meliputi artikel review, meta-analisis, dan publikasi yang mengulas atau mensintesis temuan-temuan penelitian terdahulu. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik elektronik seperti Google Scholar, ERIC (*Education Resources Information Center*), PubCrAD (*ProQuest Central*), *ScienceDirect*, dan JSTOR dengan menggunakan kata kunci: "*person-centered counseling*," "*group counseling*," "*Carl Rogers*," "*therapeutic conditions*," "*group therapy preparation*," dan kombinasinya dalam bahasa Inggris maupun Indonesia.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk menjamin kualitas dan relevansi literatur yang dianalisis, penelitian ini menerapkan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) publikasi dalam rentang waktu 20 tahun terakhir (2004-2024) untuk memperoleh perspektif kontemporer, dengan pengecualian untuk karya-karya klasik dan seminal yang tetap relevan secara teoretis; (2) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed atau buku yang diterbitkan oleh penerbit akademik bereputasi; (3) literatur yang secara spesifik membahas konseling kelompok, pendekatan person-centered, atau aspek-aspek terkait persiapan dan pelaksanaan konseling kelompok; dan (4) publikasi dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi: (1) publikasi yang tidak melalui proses *peer-review* seperti blog, opini personal, atau artikel populer; (2) literatur yang tidak dapat diakses secara penuh (*full-text*); dan (3) publikasi yang tidak relevan dengan fokus kajian meskipun mengandung kata kunci yang dicari.

PEMBAHASAN

Pertimbangan utama; tempat, waktu dan besarnya Kelompok konseling

Tempat dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Person Centered

Tempat pelaksanaan konseling kelompok merupakan elemen krusial yang menentukan terbentuknya iklim psikologis yang aman, empatik, dan mendukung proses terapeutik. Dalam pendekatan *person-centered*, tempat bukan hanya aspek teknis, melainkan bagian integral dari filosofi hubungan manusiawi yang sejajar dan nondirektif. Rogers (1980) menegaskan bahwa perubahan psikologis hanya dapat terjadi apabila individu merasa diterima sepenuhnya dalam lingkungan yang bebas dari ancaman, tekanan, maupun penilaian. Dengan demikian, tempat konseling harus berfungsi sebagai ruang yang memfasilitasi penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dan kehadiran empatik (*empathic presence*).

Menurut Corey (2017), penataan ruang kelompok berperan penting dalam menciptakan dinamika yang terbuka dan setara. Susunan kursi melingkar tanpa meja di tengah merupakan pengaturan ideal, karena secara simbolik meniadakan hierarki antara konselor dan anggota kelompok. Pola lingkaran memungkinkan setiap anggota saling berhadapan, memudahkan kontak mata, serta memperkuat rasa kebersamaan dan kohesi emosional. Corey menegaskan bahwa “*the circle is the symbol of equality and acceptance*,” yang menjadi esensi dari pendekatan *person-centered*.

Lebih lanjut, Gladding (2020) menekankan pentingnya kenyamanan fisik dan kehangatan suasana. Tempat yang ideal sebaiknya memiliki pencahayaan lembut, ventilasi yang baik, serta kebersihan dan kerapian yang mendukung rasa aman emosional. Warna dinding yang netral dan pencahayaan alami sering kali membantu menciptakan atmosfer ketenangan, sedangkan penggunaan ruang yang tertutup dari gangguan eksternal menjamin kerahasiaan dan privasi peserta. Hal ini penting karena rasa aman secara fisik merupakan dasar bagi munculnya keterbukaan psikologis.

Dalam konteks ini, Berg et al. (2006) mengingatkan bahwa lingkungan fisik yang kurang kondusif — seperti ruang yang bising, terlalu formal, atau terlalu sempit — dapat menimbulkan ketegangan dan menghambat keterlibatan anggota kelompok. Mereka menekankan perlunya ruang yang fleksibel dan dapat diadaptasi untuk kegiatan ekspresif, termasuk aktivitas reflektif, permainan peran, atau kegiatan simbolik sebagaimana sering digunakan dalam kelompok berbasis ekspresif.

Dari perspektif *person-centered expressive arts*, Rogers et al. (2012) menyatakan bahwa ruang konseling perlu menumbuhkan rasa estetis dan kebebasan ekspresi diri. Lingkungan yang memiliki unsur keindahan dan kehangatan — misalnya penggunaan warna alami, alat seni, atau musik lembut — dapat memperdalam resonansi emosional antara anggota dan konselor. Rogers menilai bahwa *aesthetic environment* dapat membantu anggota kelompok mencapai *inner balance* dan membuka diri pada pengalaman baru, sejalan dengan prinsip *experiential openness* dalam teori (Rogers, 1992).

Sementara itu, Thorne and Lambers (1998) menekankan aspek kehadiran spiritual dan emosional dari ruang terapeutik. Bagi Thorne, ruang yang “hidup” adalah ruang yang mampu memelihara kehadiran manusia secara utuh — fisik, emosional, dan eksistensial. Oleh sebab itu, tempat pelaksanaan kelompok harus lebih dari sekadar fasilitas fisik, melainkan wadah simbolik yang merepresentasikan nilai-nilai humanistik: kesetaraan, penerimaan, dan keaslian.

Dalam konteks pendidikan, ruang bimbingan kelompok di sekolah atau perguruan tinggi sebaiknya dirancang agar inklusif, tidak mengintimidasi, dan mudah diakses. Gladding (2020) dan (Yalom & Leszcz, 2020) menegaskan bahwa konseling kelompok tidak dapat berlangsung efektif di ruang kelas formal yang sarat simbol otoritas. Ruang yang netral — seperti ruang konseling, ruang kreatif, atau ruang refleksi — lebih sesuai dengan nilai-nilai *person-centered* karena mendukung komunikasi horizontal dan saling

percaya.

Dengan demikian, tempat dalam konseling kelompok *person-centered* tidak hanya berfungsi sebagai latar fisik, tetapi juga sebagai “wadah psikologis” yang menumbuhkan rasa aman, kehangatan, dan kebersamaan. Penataan ruang yang sederhana, melingkar, dan personal menjadi simbol dari kesetaraan relasi dan penghargaan terhadap martabat manusia. Ruang yang demikian memungkinkan anggota kelompok untuk hadir secara autentik, mengekspresikan diri dengan jujur, dan mengalami pertumbuhan psikologis yang sejati — sebagaimana ditekankan oleh Rogers (1966) bahwa “*when the climate is right, growth is inevitable*”.

Waktu dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Person-Centered

Dalam pendekatan *person-centered*, penentuan waktu dalam pelaksanaan konseling kelompok tidak hanya dipahami sebagai aspek teknis, tetapi juga memiliki makna psikologis dan eksistensial. Rogers (1980) menegaskan bahwa efektivitas proses terapeutik tidak ditentukan oleh lamanya waktu pertemuan, melainkan oleh kualitas hubungan empatik dan kehadiran autentik antara konselor dan anggota kelompok. Oleh karena itu, waktu dalam konteks ini bersifat fleksibel, menyesuaikan dengan kebutuhan, kesiapan emosional, dan ritme alami perkembangan peserta. Pendekatan *person-centered* menolak keterpakuan pada struktur kaku yang dapat membatasi spontanitas dan kebebasan psikologis anggota kelompok, karena pertumbuhan sejati hanya dapat terjadi dalam suasana yang tidak menekan dan memberi ruang bagi refleksi diri yang mendalam.

Dalam praktiknya, Corey (2017) menjelaskan bahwa sesi kelompok umumnya berlangsung antara 90 hingga 120 menit untuk kelompok dewasa, sedangkan untuk remaja atau siswa sekolah menengah cukup 45–60 menit per pertemuan. Frekuensi pertemuan yang ideal adalah satu kali per minggu, agar peserta memiliki waktu yang cukup untuk merenungkan pengalaman antar sesi. Frekuensi dan durasi ini bukan aturan baku, tetapi rekomendasi empiris yang mempertimbangkan keseimbangan antara kedalaman eksplorasi emosional dan kebutuhan istirahat psikologis. Corey menegaskan bahwa durasi yang terlalu singkat dapat menghambat proses keterlibatan emosional, sementara durasi yang terlalu panjang dapat menimbulkan kelelahan atau kejenuhan bagi anggota kelompok.

Selaras dengan pandangan tersebut, Gladding (2020) menekankan bahwa pengaturan waktu yang konsisten dan teratur membantu membangun rasa aman dan kepercayaan di antara anggota kelompok. Konsistensi waktu memberikan prediktabilitas

yang menenangkan dan mendukung terbentuknya *psychological safety*, terutama dalam tahap awal perkembangan kelompok. Dalam perspektif *person-centered*, konsistensi waktu juga menjadi simbol dari *commitment* dan tanggung jawab bersama terhadap proses pertumbuhan yang sedang dijalani. Gladding menyarankan agar konselor memperhatikan konteks usia, energi kelompok, dan tujuan kegiatan, serta menghindari tekanan terhadap produktivitas waktu, karena fokus utama pendekatan ini adalah kebermaknaan pengalaman, bukan efisiensi temporal.

Sementara itu, Berg et al. (2006) menyoroti pentingnya keseimbangan antara intensitas pertemuan dan kebutuhan reflektif peserta. Mereka menjelaskan bahwa kelompok yang bertemu terlalu sering dapat kehilangan kedalaman refleksi antar sesi, sedangkan kelompok yang terlalu jarang akan kehilangan kontinuitas emosional. Oleh karena itu, waktu pelaksanaan sebaiknya diatur agar proses konseling tetap memiliki kesinambungan tanpa mengurangi ruang bagi anggota untuk memproses pengalaman pribadi mereka di luar sesi. Prinsip ini sejalan dengan gagasan Rogers (1995) tentang *self-directed growth*, di mana individu diberi waktu internal untuk memahami dan mengasimilasi perubahan yang terjadi melalui pengalaman kelompok.

Dari perspektif humanistik, waktu dalam konseling kelompok berfungsi sebagai *wadah proses*, bukan batas administratif. Yalom and Leszcz (2020) menggambarkan waktu terapeutik sebagai “irama pertumbuhan kelompok” (*group rhythm*) yang perlu dirasakan, bukan ditentukan secara mekanis. Konselor dalam pendekatan *person-centered* diharapkan peka terhadap dinamika energi kelompok, mengetahui kapan kelompok memerlukan eksplorasi lebih mendalam atau kapan perlu menutup sesi dengan refleksi tenang. Dengan demikian, pengaturan waktu tidak semata-mata mengikuti jadwal eksternal, melainkan menjadi bagian dari kehadiran penuh (*therapeutic presence*) yang disesuaikan dengan kebutuhan emosional anggota kelompok.

Dengan demikian, waktu dalam pelaksanaan konseling kelompok berpendekatan *person-centered* memiliki dimensi fungsional sekaligus filosofis. Secara fungsional, waktu diatur agar sesi berlangsung dalam durasi yang memadai (45–120 menit) dengan frekuensi reguler yang mendukung kontinuitas proses. Secara filosofis, waktu dimaknai sebagai ruang bagi pertumbuhan alami yang muncul dari hubungan empatik antara konselor dan anggota kelompok. Konselor tidak memaksakan target atau percepatan, melainkan menciptakan kondisi di mana perubahan psikologis terjadi secara organik. Sejalan dengan pernyataan Rogers (1980), “*When the climate is right, growth is*

inevitable,” pengaturan waktu yang selaras dengan ritme alami kelompok akan menjadi medium bagi munculnya kesadaran diri, empati, dan aktualisasi pribadi yang autentik.

Ukuran Kelompok dalam Person-Centered

Ukuran kelompok merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan efektivitas proses konseling kelompok, terutama dalam pendekatan *person-centered* yang menekankan kedekatan emosional, hubungan autentik, dan interaksi empatik antaranggota. Rogers (1980) menegaskan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada kualitas hubungan interpersonal yang terbentuk, bukan pada jumlah peserta. Namun, jumlah anggota yang terlalu besar dapat menghambat terciptanya *psychological intimacy* dan mengurangi kesempatan setiap individu untuk berpartisipasi aktif. Sebaliknya, kelompok yang terlalu kecil dapat membatasi dinamika sosial dan mengurangi variasi pengalaman interpersonal yang dibutuhkan untuk pembelajaran bersama.

Menurut Corey (2017), ukuran kelompok yang ideal untuk bimbingan dan konseling berkisar antara 6 hingga 10 orang anggota, tergantung pada usia, tingkat perkembangan, serta tujuan kelompok. Dalam kelompok kecil, konselor dapat lebih mudah memberikan perhatian individual dan memfasilitasi hubungan yang hangat serta empatik antaranggota. Ukuran ini juga memungkinkan anggota untuk merasa aman dan memiliki kesempatan berbagi secara mendalam tanpa takut diabaikan. Corey menambahkan bahwa dalam pendekatan *person-centered*, ukuran kelompok yang relatif kecil memungkinkan munculnya keterbukaan, refleksi diri, serta penerimaan tanpa syarat yang menjadi inti perubahan psikologis.

Pandangan serupa disampaikan oleh Gladding (2020), yang menyebutkan bahwa kelompok dengan 8–10 anggota merupakan jumlah yang ideal untuk mencapai keseimbangan antara *intimacy* dan *diversity*. Kelompok yang terlalu besar (>12 anggota) cenderung kehilangan kohesi dan memunculkan subkelompok, yang dapat menghambat dinamika empatik dan keterlibatan emosional. Sementara itu, kelompok yang terlalu kecil (<5 anggota) berisiko kurang menghadirkan variasi perspektif yang memperkaya proses reflektif. Dalam konteks *person-centered*, keseimbangan ini menjadi penting karena pengalaman pertumbuhan pribadi justru muncul melalui interaksi yang penuh empati dan saling penghargaan terhadap perbedaan pengalaman antaranggota.

Berg et al. (2006) juga menekankan bahwa ukuran kelompok perlu disesuaikan dengan usia dan kematangan emosional peserta. Untuk anak-anak sekolah dasar,

kelompok beranggotakan 4–6 orang lebih efektif karena memudahkan konselor menjaga fokus dan kedisiplinan. Untuk remaja, kelompok beranggotakan 6–8 orang memungkinkan interaksi sosial yang lebih dinamis, sedangkan untuk dewasa atau mahasiswa, 8–10 anggota memberikan ruang ideal untuk berbagi pengalaman sekaligus mempertahankan kedalaman eksplorasi diri. Panduan ini sejalan dengan prinsip *person-centered* bahwa setiap anggota harus memiliki kesempatan yang seimbang untuk berbicara, didengarkan, dan mengalami penerimaan tanpa penilaian (*unconditional positive regard*).

Dalam pendekatan *person-centered*, ukuran kelompok yang ideal bukan sekadar soal jumlah, tetapi lebih pada keseimbangan psikologis antaranggota. Rogers (1995) berpendapat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan berbeda untuk kedekatan dan ruang pribadi dalam proses interpersonal. Konselor bertugas untuk menjaga agar interaksi dalam kelompok tidak didominasi oleh beberapa anggota saja, dan setiap individu merasa memiliki ruang aman untuk mengekspresikan dirinya. Thorne and Lambers (1998) menambahkan bahwa dalam kelompok yang terlalu besar, hubungan terapeutik kehilangan keintimannya, sehingga *therapeutic presence* konselor menjadi terfragmentasi. Oleh karena itu, kelompok kecil memungkinkan konselor hadir secara penuh, mendengarkan secara empatik, dan menumbuhkan rasa diterima di antara anggota.

Selain itu, Yalom and Leszcz (2020) menegaskan bahwa ukuran kelompok memengaruhi tingkat kohesi dan intensitas keterlibatan emosional. Dalam kelompok kecil, hubungan antaranggota berkembang lebih cepat, sementara dalam kelompok besar, proses pembentukan kepercayaan membutuhkan waktu lebih lama. Namun demikian, dalam pendekatan *person-centered*, ukuran bukanlah faktor mutlak. Selama suasana empatik, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor terjaga, kelompok tetap dapat berfungsi secara terapeutik.

Dengan demikian, ukuran kelompok yang ideal dalam konseling berpendekatan *person-centered* adalah 6 hingga 10 anggota untuk peserta dewasa, dan 4 hingga 8 anggota untuk kelompok anak atau remaja. Ukuran ini memberikan keseimbangan antara kedalaman hubungan interpersonal dan keberagaman pengalaman sosial yang memperkaya proses pembelajaran. Lebih dari sekadar pertimbangan teknis, ukuran kelompok dalam pendekatan *person-centered* mencerminkan upaya menjaga keaslian relasi, memperluas empati, serta menciptakan ruang pertumbuhan yang aman dan bermakna bagi setiap individu.

Persiapan untuk Pelaksanaan Konseling Kelompok

Persiapan merupakan tahap fundamental dalam pelaksanaan konseling kelompok karena menentukan kualitas hubungan terapeutik dan keberhasilan dinamika kelompok. Dalam pendekatan *person-centered*, persiapan tidak hanya bersifat administratif atau teknis, tetapi juga psikologis dan etis. Rogers (1980) menekankan bahwa keberhasilan konseling bergantung pada kesiapan konselor dalam menghadirkan dirinya secara autentik, empatik, dan menerima tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Oleh karena itu, tahap persiapan tidak hanya mencakup penentuan waktu dan tempat, tetapi juga penciptaan kondisi yang memungkinkan munculnya *psychological safety* dan keterbukaan antaranggota kelompok.

Menurut Corey (2017), persiapan konseling kelompok terdiri atas tiga komponen utama: (1) *perencanaan administratif*, yang mencakup tujuan, jadwal, serta kriteria peserta; (2) *perencanaan psikologis*, yakni membangun kesiapan diri konselor untuk hadir secara penuh dan menerima anggota apa adanya; dan (3) *perencanaan etis*, yaitu memastikan prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan dipahami oleh seluruh calon anggota. Tahap ini menjadi ruang awal bagi konselor untuk memperkenalkan nilai-nilai dasar pendekatan *person-centered*, seperti empati, keaslian (*congruence*), dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif individu.

Gladding (2020) menegaskan bahwa tahap persiapan juga berfungsi untuk membentuk *group contract* atau kesepakatan kelompok. Dalam pendekatan *person-centered*, kontrak ini tidak bersifat mengikat secara formal, tetapi menjadi ekspresi kesediaan anggota untuk terlibat secara sukarela, menghargai kerahasiaan, dan mendengarkan dengan empati. Proses ini membantu menciptakan rasa kepemilikan dan tanggung jawab bersama terhadap perjalanan kelompok. Gladding menambahkan bahwa orientasi awal yang empatik—bukan instruktif—mampu menurunkan resistensi dan menumbuhkan rasa aman pada anggota baru, sejalan dengan prinsip Rogers bahwa “*the first task of the therapist is to create an atmosphere of trust*” (*A Way of Being*, 1980).

Dalam kerangka yang lebih aplikatif, Berg et al. (2006) menyarankan agar konselor melakukan *pre-group interview* dengan calon anggota. Dalam wawancara ini, konselor berupaya memahami latar belakang psikologis, ekspektasi, serta kesiapan calon anggota tanpa sikap menilai atau mengarahkan. Tujuannya bukan untuk menyeleksi secara eksklusif, tetapi untuk membantu individu menilai kesiapan dirinya dalam terlibat pada proses kelompok. Pendekatan ini konsisten dengan semangat *self-direction* yang menjadi

ciri khas *person-centered counseling*.

Dari perspektif Rogers (1995) dan Thorne and Lambers (1998), tahap persiapan juga mencakup kesiapan emosional konselor untuk hadir secara autentik. Konselor perlu mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) agar mampu mendengarkan dengan sepenuh hati dan merespons secara empatik tanpa prasangka. Rogers menyebut hal ini sebagai *therapist's presence*—suatu keadaan di mana konselor benar-benar hadir “di sini dan sekarang” (*here and now*) bersama anggota kelompok. Dalam tahap ini, konselor juga menyiapkan lingkungan fisik yang nyaman dan kondusif, sebagaimana dijelaskan dalam tahap sebelumnya mengenai tempat dan waktu, untuk mendukung hubungan terapeutik yang mendalam.

Rogers et al. (2012) menambahkan bahwa persiapan juga dapat melibatkan pendekatan ekspresif, seperti penyediaan alat bantu kreatif (gambar, musik, atau tulisan reflektif) untuk membantu anggota mengekspresikan perasaan sebelum sesi pertama dimulai. Pendekatan ini tidak bertujuan struktural, melainkan untuk membuka kanal komunikasi emosional agar suasana kelompok lebih cair dan terbuka terhadap pengalaman diri masing-masing.

Dengan demikian, persiapan dalam pelaksanaan konseling kelompok berpendekatan *person-centered* mencakup aspek konseptual, personal, dan relasional. Secara konseptual, konselor memastikan tujuan dan etika kelompok dipahami bersama; secara personal, konselor menyiapkan dirinya untuk hadir secara kongruen dan empatik; dan secara relasional, konselor menumbuhkan iklim penerimaan yang mendorong keterbukaan alami anggota. Persiapan yang matang akan menciptakan *safe relational space*, di mana proses terapeutik dapat berlangsung secara alami, reflektif, dan bermakna bagi pertumbuhan pribadi setiap individu.

KESIMPULAN

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *person-centered* menuntut perhatian menyeluruh terhadap aspek tempat, waktu, ukuran kelompok, dan persiapan karena keempatnya membentuk fondasi bagi terciptanya hubungan terapeutik yang empatik, autentik, dan setara. Tempat yang aman, nyaman, dan bebas dari simbol otoritas menjadi wadah psikologis bagi tumbuhnya penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Waktu yang fleksibel dan konsisten memungkinkan ritme alami

pertumbuhan emosional serta refleksi diri yang mendalam, sejalan dengan prinsip Rogers bahwa perubahan sejati terjadi ketika individu berada dalam iklim yang mendukung. Ukuran kelompok yang ideal, antara 6–10 orang untuk dewasa dan 4–8 orang untuk remaja, memastikan keseimbangan antara kedalaman interaksi dan keberagaman pengalaman interpersonal. Sementara itu, tahap persiapan berperan penting dalam membangun kepercayaan, komitmen etis, dan kesiapan emosional baik bagi konselor maupun anggota kelompok. Persiapan yang matang memungkinkan konselor hadir secara kongruen dan empatik, menciptakan *safe relational space* di mana setiap individu dapat mengekspresikan diri secara terbuka, diterima apa adanya, dan mengalami pertumbuhan psikologis yang bermakna. Dengan demikian, pertimbangan tempat, waktu, ukuran, dan persiapan bukan sekadar aspek teknis, melainkan refleksi dari nilai-nilai humanistik yang menjadi inti pendekatan *person-centered* dalam membantu individu mencapai aktualisasi diri dan kesejahteraan batin

REFERENSI

- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169-179.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2006). *Group Counseling: Concepts and Procedures, Fourth Edition* Routledge.
- Bond, G. R. (1984). Positive and negative norm regulation and their relationship to therapy group size. *Group*, 8(2), 35-44.
- Burlingame, G. M., Fuhriman, A., & Mosier, J. (2003). The differential effectiveness of group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 7(1), 3.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning. <https://books.google.co.id/books?id=PGuECwAAQBAJ>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (tenth edition)*. Cengage Learning.
- Gladding, S. T. (2020). *Groups: A Counseling Specialty 8th Edition*.
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(1), 37.
- Pressly, P. K., & Heesacker, M. (2001). The physical environment and counseling: A

- review of theory and research. *Journal of counseling & development*, 79(2), 148-160.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Rogers, C. R. (1966). Client-centered therapy. In *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría* (pp. 459-459).
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(6), 827.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rogers, N., Tudor, K., Tudor, L. E., & Keemar, K. (2012). Person-centered expressive arts therapy: A theoretical encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11(1), 31-47.
- Sinclair, T. (2021). What's in a therapy room?—A mixed-methods study exploring clients' and therapists' views and experiences of the physical environment of the therapy room. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 118-129.
- Thorne, B., & Lambers, E. (1998). *Person-Centred Therapy: a European Perspective*. SAGE Publications.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.