

Pendekatan Psikodinamika Dalam Konseling Kelompok

Bakhrudin All Habsy¹; Raissa Sekar Nurpuri²;
Naswa Qonita Syahrudy³; Mutiah Nur Zaliha¹
¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi : bakhrudinhabasy@unesa.ac.id

Abstract : *The psychodynamic group counseling approach considers the intrapsychic and interpersonal dynamics within the group as the main focus of intervention. The main goal of psychodynamic group counseling is to explore and understand unconscious conflicts and underlying patterns of behavior. In psychodynamic group counseling, the counselor acts as a facilitator who helps group members explore unconscious conflicts and dynamics that may arise in group interactions. Through this process, group members are given the opportunity to explore their experiences, identify disturbing patterns, and develop a deeper understanding of themselves. Psychodynamic group counseling methods can involve symbolic interpretation, mimicry analysis, and reflection on interactions between group members. Through discussion and reflection, group members can support each other and explore a deeper understanding of themselves and their relationships with others. As such, psychodynamic group counseling can be a powerful tool in facilitating personal and interpersonal growth for individuals involved in the process. Through a deeper understanding of psychodynamic dynamics in a group context, group members can experience positive changes in their patterns of behavior and improve the quality of their relationships with others.*

Keywords: *Counseling, group, psychodynamic.*

Abstrak : Pendekatan konseling kelompok psikodinamika memperhatikan dinamika intrapsikis dan interpersonal dalam kelompok sebagai fokus utama intervensi. Tujuan utama dari konseling kelompok psikodinamika yaitu untuk menggali dan memahami konflik bawah sadar serta pola-pola perilaku yang mendasarinya. Dalam konseling kelompok psikodinamika, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu anggota kelompok menjelajahi konflik dan dinamika bawah sadar yang mungkin muncul dalam interaksi kelompok. Melalui proses ini, anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman mereka, mengidentifikasi pola-pola yang mengganggu, dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Metode-metode konseling kelompok psikodinamika dapat melibatkan interpretasi simbolis, analisis mimikri, dan refleksi terhadap interaksi antar anggota kelompok. Melalui diskusi dan refleksi bersama, anggota kelompok dapat saling mendukung dan menggali pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri serta hubungan mereka dengan orang lain. Dengan demikian, konseling kelompok psikodinamika dapat menjadi alat yang kuat dalam memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan interpersonal bagi individu yang terlibat dalam proses tersebut. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika psikodinamika dalam konteks kelompok, anggota kelompok dapat mengalami perubahan positif dalam pola-pola perilaku mereka dan meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan orang lain.

Kata kunci: Bimbingan, kelompok, psikodinamika.

PENDAHULUAN

Konseling kelompok psikodinamika merupakan salah satu pendekatan yang menarik dalam praktik konseling modern. Dalam pendekatan ini, konselor dan anggota kelompok bekerja sama untuk menjelajahi dinamika bawah sadar yang mendasari perilaku dan hubungan interpersonal. Konsep-konsep psikodinamika, yang berasal dari teori psikoanalisis, digunakan sebagai landasan untuk memahami pola-pola perilaku yang kompleks. Kehidupan psikis setiap individu tersembunyi di bawah permukaan dan berkontribusi pada dinamika interaksi dalam kelompok. Dalam konteks ini, konseling kelompok psikodinamika memperlihatkan potensi untuk menggali konflik bawah sadar dan memfasilitasi perubahan yang signifikan (Freud, 1938)

Konseling kelompok psikodinamika memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi konflik dan emosi yang tersembunyi di dalam diri mereka sendiri, sambil memperhatikan interaksi antara anggota kelompok yang memengaruhi dinamika grup secara keseluruhan. Proses ini membuka jendela menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan pengalaman bersama dalam konteks yang aman dan terapeutik. Proses konseling kelompok psikodinamika memberikan panggung untuk melihat cermin diri sendiri di refleksi interaksi sosial. Melalui dialog dan interpretasi, individu dapat menemukan dan memahami bagian-bagian tersembunyi dari diri mereka sendiri yang mungkin sulit diakses dalam setting lain (Yalom, 2005).

Berdasarkan pandangan yang mendalam dari para ahli tersebut, kita dapat melihat pentingnya pendekatan konseling kelompok psikodinamika dalam membawa perubahan psikologis yang signifikan dan meningkatkan kualitas hidup individu melalui pemahaman diri yang lebih dalam dan pertumbuhan interpersonal yang berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman terkait gejala-gejala dan tidak berbentuk angka. Sugiyono (2019:18) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi. Data yang dikumpulkan melalui

penelitian kualitatif berupa kata-kata, sehingga penyajian data digambarkan melalui kutipan-kutipan data.

Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) penelitian dilakukan dengan cara menelaah dan mempelajari berbagai literatur (buku-buku, jurnal, peraturan undang-undang, dan lain-lain). Yang digunakan sebagai acuan berdasarkan pokok permasalahan yang diteliti (Jaya, 2020:149). Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode studi kepustakaan dilakukan melalui kajian literatur dari buku-buku, jurnal-jurnal, maupun sumber-sumber literatur lainnya.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder, yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2018:456). Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang bersumber dari jurnal nasional terakreditasi seperti *google scholar*.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik Miles dan Huberman dengan tahapan sebagai berikut: (1) pengumpulan data, (2) penyederhanaan data, (3) penyajian data secara sistematis dan rapi, dan (4) penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison (2002) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Konseling kelompok (*Group Counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpanbalik (*feedback*) dan pengalaman belajar (Latipun, 2015). Dalam konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan jumlah klien pada waktu bersamaan. Konseling kelompok biasanya berkaitan dengan beberapa masalah perkembangan dalam hal-hal situasional para anggotanya. Fokusnya adalah sikap dan perasaan serta pemilihan dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antarpribadi. Sedangkan menurut Tohirin (dalam Magrur, Siregar & Silondae, 2020) Konseling Kelompok adalah suatu upaya dari guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dalam membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dalam konseling kelompok, dinamika harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga

mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Dengan berinteraksi satu sama lain, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu dan memungkinkan mereka untuk dapat mengembangkan pemahaman, penilaian, dan kesadaran terhadap dirinya (Nursalim, 2015).

Menurut Gazda (dalam Nursalim, 2015), mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling percaya, memelihara, memahami, dan mendukung. Konseling kelompok menekankan keterlibatan afektif dari peserta dan diadakan di lingkungan yang lebih akrab dan kecil.

2. Pendekatan Psikodinamika

Menurut Imaduddin Hamzah, (2020: 66-72) menyatakan, psikodinamika merupakan terapi yang didasarkan pada pemikiran Sigmund Freud sebagai pendiri dari teori psikodinamika. Freud memandang sifat manusia secara deterministik, di mana perilaku kita ditentukan oleh motivasi yang tidak rasional dan tidak disadari serta dorongan biologis dan naluri yang melalui tahap psikoseksual. Dalam teori Freud, manusia diibaratkan sebagai gunung es yang mengapung di lautan (Purwoko, 2020). Bagian yang terlihat di atas permukaan lautan mewakili kesadaran manusia, sedangkan bagian yang lebih besar yang terendam di dalam lautan mewakili ketidaksadaran manusia. Analogi ini menyoroti bahwa manusia hanya memiliki pemahaman yang terbatas tentang kesadaran mereka, sementara area yang lebih besar dari pikiran dan pengalaman mereka tetap tersembunyi di alam bawah sadar (Purwoko, 2020).

Dalam melihat struktur kepribadian, Freud menyatakan bahwa struktur kepribadian pada diri manusia terdiri atas tiga elemen yakni id, ego, dan superego. Ketiga elemen ini saling berhubungan serta terus menerus mengalami konflik diantara ketiganya. Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menjaga dan menyeimbangkan interaksi antara id, ego, dan superego.

Id terletak dalam ketidaksadaran. Id merupakan tempat dari dorongan primitif, yaitu dorongan-dorongan yang belum dibentuk atau dipengaruhi oleh kebudayaan (pengalaman), yaitu dorongan untuk hidup dan mempertahankan kehidupan (*life instinct*) dan dorongan untuk mati (*death instinct*). Bentuk dari

dorongan hidup adalah dorongan seksual atau libido dan bentuk dari dorongan mati adalah dorongan agresi, yaitu dorongan yang menyebabkan orang lain ingin menyerang orang lain, berkelahi atau berperang atau marah. Prinsip yang dianut oleh id adalah prinsip kesenangan (*pleasure principle*), yaitu bahwa tujuan dari id adalah memuaskan semua dorongan primitif ini. (Saleh, 2018).

Ego menjadi pusat kepribadian individu (Glassman & Hadad, 2009). Peran ego yakni mempertahankan keseimbangan antara kepribadian dengan memperhatikan dorongan yang berasal dari id serta harapan atau nilai-nilai yang berasal dari superego. Ego bekerja berdasarkan prinsip realitas dimana egolah yang akan bekerja untuk menyelesaikan masalah dalam mengatasi tuntutan ataupun konflik yang berasal dari id dan superego, misalnya melalui cara kompromi, substitusi, ataupun penundaan. Proses ini disebut dengan *secondary process thinking*.

Superego adalah kekuatan moral dan etika dari kepribadian yang beroperasi di daerah sadar mengikuti prinsip idealistik (*idealistic principle*) sebagai lawan dari prinsip kesenangan id dan prinsip realistik ego (Alwisol, 2008: 14). Superego memiliki dua sisi, yakni; 1) suara hati atau nurani (*conscience*), yang merupakan internalisasi dari hukuman dan peringatan (*reward and punishment*), dan 2) ego-ideal yang berasal dari pujian dan teladan positif yang dicontohkan kepada anak (Boeree, 2006: 39). Pada tahap penerimaan anak tentang salah dan benar dari orang tua disebut introyeksi (*introjection*), dan pada perkembangannya kontrol pribadi akan menggantikan kontrol orang tua (Alwisol, 2008: 16).

Antara ketiganya, id, ego dan superego sering kali terjadi ketidak sesuaian dan seringkali pula menimbulkan kontroversi dalam kepribadian seseorang, untuk itu maka muncul mekanisme pertahanan diri berupa (1) represi, (2) supresi, (3) denial, (4) reaksi, (5) proyeksi, (6) *displacement* (pemindahan) (7) rasionalisasi, (8) sublimasi, (9) regresi, (10) introyeksi, (11) identifikasi, (12) kompensasi, (13) intelektualisasi, (14) penghindaran, (15) kompartementalisasi, dan (16) agresi pasif.

3. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Psikodinamika

Tahapan Konseling Psikoanalisis dalam buku Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling) (Habsy, 2022) dan jurnal (Aldi & Haryadi, 2021) mengemukakan tahapan konseling Psikoanalisis sebagai berikut:

- a) Tahap Asessmen (pembukaan). Tahap dimana konselor memahami dan mendalami sejauh mana kemampuan konseli dalam memantulkan diri dan membangun hubungan, sehingga proses konseling dapat berjalan.
- b) Pengembangan Transferensi. Proses mengembangkan dan menganalisis peralihan seperti peralihan perasaan atau masa lalu, seperti konseli menganggap konselor sebagai orang yang berpengaruh dimasa lalunya. Pengembangan transferensi merupakan inti dari proses konseling ini.
- c) Bekerja Melalui Transferensi. Tahap ini konselor menelusuri dan mendalami kepribadian konseli dan selalu menafsirkan apa yang terjadi pada konseli.
- d) Resolusi Transferensi. Ketika tahap transferensi yang sebelumnya telah selesai dan ditemukan pemecahan masalahnya, serta konseli mulai meningkatkan kemandiriannya, maka konseling dapat dihentikan.

4. Teknik-teknik dalam Konseling Psikoanalisis

Teknik-teknik dalam konseling Psikoanalisis digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan memaknai gejala-gejala yang tampak, sebagai berikut:

1) Teknik Talking Cure (Chimney Sweeping).

Teknik pertama kali yang dilakukan oleh Freud dan Josep Breaur dalam praktiknya, yaitu dengan melakukan pendekatan kepada pasiennya. Dalam dunia bimbingan dan konseling yaitu pendekatan kepada peserta didik/konseli agar terjalin hubungan yang harmonis dan nyaman dalam proses konseling berlangsung. Dalam teknik ini diberikan kesempatan konseli untuk menceritakan semua pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Kemudian hubungan baik itu memunculkan sebuah carthasis/kartasis, yaitu kebebasan dalam mengungkapkan masalahnya. Kartasis merupakan metode yang menjadikan konseli setengah sadar sehingga memudahkan dalam melihat isi alam ketidaksadarannya yang dimasukkan dalam keadaan hipnosa (Trinurmi, 2021).

2) Asosiasi Bebas

Sama halnya dengan teknik talking cure, yang memberikan kesempatan untuk mengungkapkan apapun yang ada pikirannya. Teknik ini adalah teknik utama dalam konseling ini. Namun, sebelum di teknik asosiasi bebas, Freud pernah menggunakan teknik hipnotis dengan menghipnotis pasiennya agar mau terbuka untuk mengungkapkan masalahnya. Akan tetapi, terdapat

kelemahannya, yaitu pasiennya jatuh cinta kepada Freud. Maka dari itu, Freud berganti haluan dan muncullah teknik asosiasi bebas. Teknik ini membebaskan konseli untuk menyampaikan segala sesuatu yang muncul dalam pikirannya, tanpa memikirkan apakah yang disampaikan itu logis, salah, benar, menyakitkan, menyenangkan, sehingga konseli dapat terbuka kepada konselor (Hukmi, 2020). Konselor meminta konseli untuk mengosongkan pikiran dari renungan sehari-harinya dan disaat itu, dibebaskan untuk mengungkapkan semuanya. Lalu, dilakukan pemanggilan atau mengulik pengalaman masa lalu dan melepaskan emosi yang dirasakan konseli yang berkaitan dengan masa lalu (Trinurmi, 2021). Freud beranggapan bahwa apa yang dikatakan meski secara abstrak akan ditemukan titik penekan di diri konseli, asalkan konseli jujur dalam mengatakannya. Sehingga dalam penggalian masa lalu tersebut dapat memudahkan penganalisisan kata-kata konseli (Syamsiah, 2020).

3) Analisis Mimpi

Tidak ada mimpi secara universal yang telah diterima, menurut Freud sendiri, mimpi adalah produk psikis yang merupakan sesuatu keinginan terpendam yang muncul dalam posisi sadar. Menurut Ibnu Abrani, mimpi merupakan imajinasi yang terdiri dari tiga macam yaitu:

- 1) berkaitan dengan kegiatan sehari-hari;
- 2) simbol yang harus ditafsirkan, dan dari simbol inilah menjadikan teknik konseling Psikoanalisis Sigmund Freud mengagumkan;
- 3) spiritual nonsimbolik, mimpi yang telah mengalami penyucian hati (Mahliatussikah, 2016). Mimpi sendiri ada yang benar seperti mimpi para Nabi dan Rasul, bahkan mimpi yang benar pun masih ada yang transparan dan samar, ada mimpi yang baik, menakutkan, dan sebagainya.

Mimpi ada dua isi, yaitu mimpi isi laten dan manifest. Mimpi laten terdiri dari motif, simbol yang samar, dan tidak disadari, sehingga sulit untuk dipahami (Hanifa et al., 2017). Isi manifest adalah mimpi yang terlihat jelas gambarannya. Adapun cara kerja mimpi menurut Freud (Ardiansyah et al., 2022), sebagai berikut:

- a. Proses figurasi. Pemindahan pikiran ke dalam bentuk gambar. Pikiran optatif (harapan) digantikan oleh gambar aktual dan kata-kata serta proses figurasi akan melihat hasrat dalam bentuk nyata.

- b. Proses kondensasi. Peralihan dari sesuatu yang tersembunyi dalam kata manifest yang menghubungkan beberapa pikiran tersembunyi tersebut dalam gambar tunggal.
- c. Proses pemindahan. Terkadang mimpi menampilkan sesuatu yang berlawanan dari pikiran laten (tersembunyi) yang harus diwujudkan.
- d. Proses simbolisasi. Mimpi yang berhubungan pikiran yang tersembunyi. Analisis mimpi merupakan metode penting untuk mengungkap sesuatu yang tidak disadari oleh konseli dan memberikan pemahaman terhadap permasalahan yang belum terselesaikan. Freud beranggapan bahwa mimpi merupakan jalan menuju ketidaksadaran, karena hasrat, kebutuhan, ketakutan, tersebut dapat terungkap, dimana ego individu mulai melemah dan digantikan dalam keadaan alam tidak sadarnya (Hukmi, 2020).

4) Analisis Resistensi

Resistensi merupakan penolakan kelangsungan konseling dan mencegah konseli untuk mengemukakan hal yang tidak disadari. Selama proses asosiasi bebas dan analisis mimpi, konseli dapat menunjukkan ketidaksukaannya untuk menghubungkan pikiran, perasaan, dan masa lalu. Freud beranggapan bahwa resistensi sebagai dinamika perubahan tidak sadar yang digunakan untuk mempertahankan kecemasan, dimana konseli menolak seperti membahas, mengingat, atau memikirkan tentang pengalaman masa lalu. Sebagai konselor harus bisa menerobos pertahanan diri tersebut dengan membantu konseli untuk menemukan alasan dari kecemasan yang dipendamnya (Wahidah, 2017).

5) Analisis Transferensi

Dalam teknik ini, konselor berusaha untuk membantu memberi alasan dari kecemasan yang dipendam konseli dengan mengalihkan konselor sebagai objek konseli atas masa lalunya. Transferensi merupakan cara kerja pertahanan ego dimana impuls yang tidak sadar dialihkan ke objek yang lain. Dengan kata lain, transferensi memantulkan kebutuhan konseli akan cinta, yang dimaksudkan dengan cinta atau benci adalah suatu perasaan emosi di masa lalu yang terpendam dapat diungkapkan melalui objek tersebut (Arni & Halimah, 2020). Jika konseli paham akan makna hubungan transferensi, akan memperoleh pemahaman atas pengalaman masa lalu, sehingga dapat menghubungkan pengalaman masa lalu itu dengan kondisi saat ini.

6) Interpretasi

Proses penganalisisan atau penafsiran asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi melalui tindakan yang menyatakan dan menerangkan kepada konseli tingkah laku yang termanifestasikan/tergambar melalui asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi (Hanifa et al., 2017). Fungsi dari interpretasi adalah mempercepat pengungkapan dari sesuatu yang tidak disadari. Dengan tujuan agar membuka hal-hal yang tidak disadari konseli. Dilakukan ketika sadar dan konselor dapat mengeksplorasi secara menyeluruh dan mendalam permasalahan yang dialami konseli. Interpretasi dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a) disajikan dengan hal-hal yang berkaitan dengan alam sadae konseli;\
- b) dimulai dari sesuatu yang umum hingga mendalam;
- c) resistensi sebelum menginterpretasikan konflik (Abivian, 1963).

5. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Psikoanalisis

Meskipun mendapat kritikan atas pendekatan Psikoanalisis, namun tidak dapat dindari bahwa pendekatan Psikoanalisis juga telah memberikan pengetahuan terutama di dunia psikologi. Hal ini tersebut tak lepas dari kelebihan dan kekurangan dari konseling psikoanalisis yaitu:

1. Kelebihan

- a. Percaya akan motivasi yang tidak disadari.
- b. Pentingnya masa anak-anak dalam perkembangan individu di masa dewasa.
- c. Dapat mengatasi kecemasan dengan menggunakan beberapa tahap dan teknik.
- d. Dapat memahami kesehatan mental dan sifat seseorang .
- e. Cocok untuk masalah OCD, anxiety, phobia, dan gangguan seksual.

2. Kekurangan

- a. Merendahkan martabat manusia.
- b. Perilaku ditentukan oleh energi psikis yang meragukan.
- c. Kurang efisien dari segi waktu dan biaya (Putu et al., 2016)

6. Implikasi Konseling Psikoanalisis

Bagi pendidikan dari konseling Psikoanalisis yang telah ada, ada akibat bagi dunia pendidikan terutama bagi peserta didik/konseli sebagai berikut: Pertama, membantu peserta didik/konseli dalam mengurangi kecemasan terkait

trauma/konflik masa lalu dengan menghargai dirinya dan lingkungannya. Kedua, membantu dalam hal akademik peserta didik, seperti penjelasan Freud bahwa manusia terutama peserta didik memiliki keinginan dan kebutuhan dasar. Ketiga, membantu dalam proses pengembangan kebutuhan dan keinginan dasar peserta didik Keempat, membantu agresivitas peserta didik untuk hal yang positif Kelima, pendidikan inklusif, tidak ada pembeda bagi peserta didik siapapun, maksudnya siapapun dapat mendapatkan konseling ini. Karena konselor membantu dalam penyelesaian masalah bagi peserta didik, dan tidak ada pembeda apapun (Helaluddin & Syawal, 2018)

Tujuan Pendekatan Psikodinamika

Tujuan utama dari konseling Psikodinamika adalah untuk meningkatkan kesadaran diri klien dan menumbuhkan pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan keyakinan klien dalam kaitannya dengan pengalaman masa lalu mereka, terutama pengalamannya sebagai seorang anak (Haggerty, 2016).

Hal ini dicapai oleh konselor dengan cara membimbing klien melalui pemeriksaan konflik yang belum terselesaikan dan peristiwa penting di masa lalu klien. Agar proses ini dapat berjalan, konselor disyaratkan mampu menawarkan kepada klien lingkungan yang cukup aman dan konsisten agar klien bisa mengekspresikan fantasi dan dorongan yang menyakitkan atau memalukan secara aman.

Asumsi yang diterapkan dalam Terapi Psikodinamik adalah bahwa masalah kronis seseorang berakar pada pikiran bawah sadarnya dan harus diungkap agar katarsis terjadi. Dengan demikian, klien harus memiliki kesadaran diri untuk menemukan pola-pola pemikiran bawah sadar ini dan pemahaman tentang bagaimana pola-pola ini muncul untuk menghadapinya.

SIMPULAN

Pendekatan Psikodinamika dalam Konseling Kelompok menjelaskan bahwa konseling kelompok psikodinamika merupakan pendekatan yang menarik dalam praktik konseling modern. Pendekatan ini memanfaatkan konsep-konsep psikodinamika dari teori psikoanalisis, khususnya Freud, untuk memahami pola perilaku kompleks yang mendasari interaksi interpersonal dalam kelompok. Tujuan utama dari konseling psikodinamika adalah meningkatkan kesadaran diri klien serta memperdalam pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan keyakinan klien terkait pengalaman masa lalu mereka. Hal ini dilakukan melalui penyelidikan konflik yang belum terselesaikan

dan peristiwa penting di masa lalu klien. Artikel menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa studi kepustakaan (library research). Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik Miles dan Huberman.

Konseling kelompok psikodinamika melibatkan 6-9 orang anggota kelompok dan dilakukan satu atau dua kali seminggu dengan waktu minimal 90 menit per sesi. Beberapa teknik utama yang digunakan meliputi asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi. Dengan demikian, konseling kelompok psikodinamika menawarkan potensi yang besar dalam menggali konflik bawah sadar dan memfasilitasi perubahan yang signifikan bagi individu dalam konteks kelompok, dengan tujuan meningkatkan pemahaman diri dan pertumbuhan interpersonal yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. H., Wahyunigtyas, I., & Meydiningrum, M. (2022). Menilai Kesesuaian Pendekatan Konseling Humanistik, Psikodinamik, dan Behavioristik Dalam Konteks Budaya. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 229-241).
- Asitasari, W. (2022). Dinamika Belajar berdasarkan Regulasi Diri dalam Proses Psikoterapi Kelompok Psikodinamika. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(2), 75-90.
- Hamzah, I. Dkk. (2020). Psikologi Penjara Penerapan Psikologi dalam Proses Pemasyarakatan. Jombang: Ainun Media.
- Hermi, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Psycho Idea*, 16(2), 163-174.
- Hewitt, P. L., Kealy, D., Mikail, S. F., Smith, M. M., Ge, S., Chen, C., ... & Ko, A. (2023). The efficacy of group psychotherapy for adults with perfectionism: A randomized controlled trial of dynamic-relational therapy versus psychodynamic supportive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(1), 29.
- Indriani, Fatma. (2022). *Psikologi Umum*. Diklat. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Kalleklev, J., & Karterud, S. (2018). A comparative study of a mentalization-based versus a psychodynamic group therapy session. *Group Analysis*, 51(1), 44-60.
- Lorentzen, S., Strauss, B., & Altmann, U. (2018). Process-outcome relationships in short-and long-term psychodynamic group psychotherapy: Results from a

randomized clinical trial. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 22(2), 93.

- Probowati, D., Apriani, R., & Indreswari, H. (2023). Pengembangan E-Modul Berbasis Case Method pada Mata Kuliah Praktikum Konseling Psikodinamik. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 71-80.
- Purwoko, Budi. (2020). *Pendekatan Konseling*. Jawa Tengah: Pena Persada.
- Rahman, I., Ramadhan, A., Aryadi, F., Abi Januar, M., & Saputro, M. A. (2024). Modifikasi Perilaku Terhadap Anak Trauma Bullying Melalui Metode Psikodinamik. *Journal on Education*, 6(2), 14384-14390.
- Rahmah, Z. N. E., & Kholisna, T. (2021). Persepsi Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah terhadap Minat Siswa Berkonsultasi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 1-7.
- Riva Crugnola, C., Preti, E., Bottini, M., Rosaria Fontana, M., Sarno, I., Ierardi, E., & Madeddu, F. (2020). Effectiveness of a university counseling intervention based on a psychodynamic approach. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 84(4), 373-398.
- Saleh, A. . A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Penerbit Aksara Timur (Vol. 148, pp. 148–162).
- Scandurra, C., Picariello, S., Scafaro, D., Bochicchio, V., Valerio, P., & Amodeo, A. L. (2018). Group psychodynamic counselling as a clinical training device to enhance metacognitive skills and agency in future clinical psychologists. *Europe's Journal of Psychology*, 14(2), 444.
- Sinaga, F. S. H. S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental:: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(01), 1-12.
- Zahri, T. N., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2021). Konselor dalam Konseling Kelompok Pada Pendekatan Analisis Transaksional. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 5(2).