

## PAPER NAME

**Konseling Berbasis Kultur-Lokal dengan Teknik Pembelajaran Ulang Emosi untuk Mengurangi Kecemasan da**

## AUTHOR

**Abdullah Siring**

## WORD COUNT

**3857 Words**

## CHARACTER COUNT

**26148 Characters**

## PAGE COUNT

**14 Pages**

## FILE SIZE

**5.2MB**

## SUBMISSION DATE

**Jun 11, 2022 11:30 PM GMT+8**

## REPORT DATE

**Jun 11, 2022 11:31 PM GMT+8**

● **2% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 2% Internet database
- 0% Publications database

● **Excluded from Similarity Report**

- Crossref database
- Submitted Works database
- Quoted material
- Small Matches (Less than 10 words)
- Crossref Posted Content database
- Bibliographic material
- Cited material
- Manually excluded sources

# Pancaran Pendidikan

**Konseling Berbasis Kultur-Lokal Dengan Teknik Pembelajaran Ulang Emosi Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa (Kasus Di Daerah Konflik Poso)**

*Abdullah 535 - 546*

**The Application Of Classroom Interaction Patterns In The English Learning Process Using The Integrated Skills Approach**

*Nadrun 547 - 559*

**Profil Guru Ekonomi Yang Ideal Dalam Persiapan Dan Pengembangan Kemampuan Profesional Di Era Globalisasi**

*Jusuf Kasrori 560 - 573*

**Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran MIPA**

*Sunardi 574 - 587*

**Studi Evaluatif Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah (Studi Kasus Pada SMP Negeri 1 Kabat)**

*Sri Surachmi 588 - 611*

**Applied Linguistics And Language Testing: Component Or Partner?**

*Baso Jabu A, A. Qashas Rahman 612 - 620*

**Lessons From Competency-Based Classrooms**

*Didi Suherdi 621 - 630*

**Peningkatan Hasil Belajar Perkuliahan Praktikum Geografi Tanah Dan Konservasi Lahan Melalui Pendekatan Kooperatif STAD (*Students Team Achievement Division*)**

*Mochamad Enoh 631 -646*

**Pengaruh Model Simulasi Terhadap Peningkatan Prestasi Pengetahuan Konten Pedagogi Mahasiswa Program Studi Fisika**

*Tjiptaning 647 - 658*

**Penilaian Otentik (*Authentic Assessment*) Dan Umpan Balik Secara Tertulis (*Written Feedback*) Untuk Meningkatkan Efektivitas Perkuliahan Biostatistika Parametrik**

*Thohirun 659 -670*

**Metode Pelatihan Akuntansi Koperasi Bagi Karyawan Koperasi Bagian Akuntansi Untuk Peningkatan Keterampilan Pembukuan**

*Sutrisno Djaja 671 -680*

**Metode Isolasi Dan Karakterisasi Protein Antibakteri Dari Cacing Tanah *Pheretima Capensis* Sebagai Pengembangan Materi Bioteknologi**

*Joko Waluyo 681 - 692*

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPS Geografi Melalui Pemanfaatan Alam Sekitar Sebagai Sumber Belajar**

*Junaidi H. Matsum 693 -704*

## **DEWAN REDAKSI**

### ***Penanggung Jawab***

Dekan FKIP - UNEJ

### ***Pimpinan Redaksi***

Prof. Dr. Marijono Dipl RSL

### ***Sekretaris Redaksi***

Dr. Budi Setyono M.A

### ***Anggota Redaksi***

Drs. Sunardi M.Pd

Drs. Budiyono M.Si

Drs. Mudji M.Pd

Dr. Dwi Wahyuni M Kes

### ***Penyunting Akhli / Mitra Bestari***

Prof. Dr. Marijono Dipl RSL (UNEJ)

Prof. Drs. I.B. Alit Ana SH (UNEJ)

Prof. Dr. Ali Saukah M.A PhD (UN Malang)

Prof. Dr. Amat Mukhadis M.Pd (UN Malang)

Dr. Suhadi Ibnu M.A PhD (UN Malang)

Prof. Dr. Sunarto M.Sc (UNESA Surabaya)

Prof. Dr. Muhari (UNESA Surabaya)

### ***Pelaksana Administrasi***

Drs. H. Fatahillah SH MM

Dra. Sri Wahyuningsih

Boniyem, Napiyono, Endang S, Tompu

### ***Alamat Redaksi :***

Jl. Kalimantan III/3 Tegalboto

Jember 68121

Telp./Fax. (0331) 334988

Direct Phone : (0331) 334380, 331045

e mail : [pancaran@fkip.unej.ac.id](mailto:pancaran@fkip.unej.ac.id)

*Majalah Ilmiah Pancaran Pendidikan telah terakreditasi, sebagai Jurnal Ilmiah Nasional berdasar SK Dirjen Dikti No. 39/Dikti/Kep/2004 tanggal 10 November 2004.*

**KONSELING BERBASIS KULTUR-LOKAL  
DENGAN TEKNIK PEMBELAJARAN ULANG EMOSI  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN  
KECERDASAN EMOSIONAL SISWA  
(Kasus di daerah konflik Poso)**

*Abdullah<sup>1)</sup>*

**Abstract:** Local culture-based counseling is a group with interpersonal dynamics focusing on the awareness of thinking, behaviors, mutual trust and support. This group becomes a medium for clients or members to learn for seeking any solution and making decisions towards self-determination in order to be more mature and achieve psychological and social improvements optimally. The technique which could be used to reach such conditions was relearning of emotion by: 1) helping clients find ways to calm their emotion with full anxiety; 2) helping clients re-express their previous experiences by telling story, socio-drama, or psychodrama which were compatible with the values of local cultures, and 3) by giving clients motivation in order to understand themselves and release from anxieties they experienced.

**Key words:** group counseling, local culture, anxiety, emotioal remedial learning

## **PENDAHULUAN**

Masyarakat Poso merupakan masyarakat yang sangat pluralis (multi kultur-lokal) terutama dari segi suku atau etnik. Letak geografisnya yang berada di persimpangan empat Provinsi yakni: Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, dan Gorontalo, memang cukup strategis dan menjadi pusat lalu lintas perdagangan. Hal tersebut menjadikan Poso didiami beberapa macam suku/etnik dari keempat provinsi sekitarnya, yakni: suku Pamona, Mori, Barea, Kaili, Bugis, Toraja, Manado, Gorontalo, dan Bali (suku Bali merupakan transmigrasi sejak 1970an). Suku Pamona, Mori, dan Barea diidentifikasi sebagai penduduk asli (sebelum pemekaran Kabupaten), sedangkan yang lain diidentifikasi sebagai "pendatang". Dalam struktur kemasyarakatan, mereka sebetulnya sudah hidup dalam satu tatanan sosial-budaya kemasyarakatan. Namun, dalam hal-hal tertentu, setiap kelompok suku masih tetap mempertahankan corak kultur/budaya etniknya masing-masing, sehingga sering terjadi "gesekan-gesekan perilaku-budaya". Demikian pula halnya dengan tradisi-tradisi perayaan keagamaan yang berbeda.

---

*1) Dr Abdullah M.Pd adalah Dosen FIP Universitas Negeri Makasar*

Selain itu, secara ekonomi, para kelompok suku yang disebut sebagai pendatang tersebut pada umumnya lebih baik daripada etnik/penduduk asli, sehingga secara perlahan seiring dengan perjalanan waktu dan perkembangan sosial-ekonomi, mereka (penduduk asli) makin lama makin kalah bersaing dan cenderung berpindah tempat ke luar dari kota, maka terjadilah "kecemburuan sosial". Kemajuan kehidupan ekonomi suku pendatang ini, juga tidak lepas kaitannya dengan pengaruh budaya sukunya masing-masing seperti keuletan dalam bekerja dan kedisiplinan. Akumulasi dari kondisi tersebut menjadi sangat rentan terhadap timbulnya pertikaian-pertikaian. Jadi, pada dasarnya akar dari permasalahan kemasyarakatan di Poso adalah tidak harmonisnya hubungan lintas budaya lokal antar suku/etnik yang dibawa dari daerah asalnya masing-masing dan mereka bertemu atau membentuk komunitas baru di Poso sebagai tempat berdomosili. Meskipun demikian, anak-anak mereka yang bersekolah masih tetap berada dalam suatu sekolah yang sama, terutama SMP dan SMA yang jumlahnya memang terbatas. Siswa-siswa inilah yang dipandang sangat penting oleh penulis diberikan upaya korektif sekaligus preventif terhadap kemungkinan timbulnya pertikaian berkelanjutan karena para orangtua mereka yang telah bertikai.

Sebagaimana telah diketahui bahwa konflik antar etnik tersebut telah menjadi problema nasional dan merupakan tragedi kemanusiaan yang sangat memilukan hati akibat banyaknya korban yang berjatuh, baik korban jiwa, harta benda, maupun aspek-aspek kehidupan masyarakat seperti pendidikan, sosial-budaya, hukum, ekonomi, pemerintahan, dan lain-lain. Kekerasan yang tidak lagi mengenal batas-batas kemanusiaan itu (bahkan lebih layak disebut sebagai kebiadaban), korbannya bukan hanya orang dewasa yang mungkin memiliki andil terhadap timbulnya konflik atau pelaku kekerasan itu sendiri, tetapi juga menimpa anak-anak yang tak berdosa. Shiraev & Levi (2001) menegaskan bahwa motivasi agresif (menyerang) memiliki banyak akar penyebab dan tidak bisa dijelaskan dari satu faktor saja. Para Psikolog lintas-budaya meninjauanya dari sudut pandang yang bersifat komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor: budaya, psikologis, politik, dan sosio-ekonomi.

Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa perilaku masyarakat yang terlibat pertikaian di sana sudah sangat dikuasai oleh kondisi emosionalnya. Kondisi seperti inilah yang diisyaratkan oleh Goleman (1999) dengan ungkapan yang bernada sindiran kepada pelakunya yakni "*when smart is dumb*". Jadi, ketika pikiran rasional seseorang telah dikendalikan oleh pikiran emosionalnya, maka akibat yang ditimbulkannya sangat fatal dan bukan

hanya merugikan dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang lain, bahkan bagi lingkungannya secara luas.

Selama ini, penanganan terhadap dampak yang timbul akibat konflik pada beberapa daerah di Indonesia, dapat dikatakan belum efektif (penyelesaiannya tidak pernah tuntas). Masih segar dalam ingatan kita mengenai rentetan peristiwa konflik kekerasan yang pernah terjadi dan menelan banyak korban, seperti yang terjadi di Aceh, Banyuwangi, Sampit, Jakarta, Ambon, Poso, dan beberapa tempat lainnya. Hal ini memberikan gambaran bahwa masyarakat Indonesia selama ini mengalami 'akumulasi kondisi pasca trauma' dari satu konflik kekerasan ke konflik kekerasan lainnya. Akumulasi kondisi pasca trauma ini tidak hanya dapat berlaku pada satu generasi saja, tetapi relatif kemungkinannya berkelanjutan kepada generasi berikutnya seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan usia; fisik dan psikis mereka. Karena itu, sebagai tindakan preventif sekaligus kuratif, tulisan ini difokuskan pada siswa-siswa yang saat ini masih mengalami sisa-sisa kecemasan.

Menurunnya eskalasi konflik seiring dengan ketatnya sistem pengamanan yang diterapkan oleh pemerintah bahkan sempat diberlakukan darurat sipil, tidak menjamin kelanggengan suasana aman di sana. Hal ini terbukti masih seringnya terjadi insiden akhir-akhir ini, seperti peledakan bom, penembakan misterius, penculikan oleh orang bertopeng, dan sebagainya. Dampak dari kejadian-kejadian susulan ini terhadap kondisi psikologis masyarakat, terutama anak-anak sekolah dapat semakin parah, dalam hal ini kondisi kecemasan masih terjadi sampai dengan saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara (2002) yang telah dilakukan oleh Penulis dengan beberapa tokoh masyarakat, khususnya guru-guru sekolah, dan pengamatan di beberapa tempat/pusat-pusat kegiatan masyarakat, ditemukan berbagai indikasi masih adanya gejala kecemasan-kecemasan pasca trauma di kalangan masyarakat, termasuk para siswa di sekolah. Aktivitas belajar mereka, baik melalui intra maupun ekstra kurikuler sangat menurun. Bahkan beberapa sekolah yang siswanya enggan ke sekolah, mereka masih dihantui rasa takut, kegelisahan, kurang minat dan perhatian pada mata pelajaran di kelas, cemas, dan tidak percaya diri. Gejala-gejala perilaku tersebut, memberikan indikasi bahwa kondisi psikologis anak-anak sekolah pada umumnya masih mengalami stres. Hal ini sejalan dengan pernyataan Goleman (1995) bahwa stres pascatrauma, merupakan indikasi kuat adanya ingatan terhadap pengalaman yang menakutkan dari peristiwa yang telah dialami seseorang. Kecemasan dan stres pascatrauma yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan gangguan psikologis yang serius. Tidak dapat dipungkiri bahwa pengalaman negatif tersebut bagi siswa, selain

mengganggu aktivitas belajarnya di sekolah, juga dapat menyebabkan putus sekolah, dan bukan tidak mungkin dapat timbul dendam-konflik berkelanjutan (antar generasi) yang lebih parah daripada konflik sebelumnya.

Berdasarkan fakta-fakta di atas, maka penulis mengajukan sebuah alternatif pemecahan masalah berupa penerapan Konseling berbasis kultur lokal dengan teknik pembelajaran ulang emosi sebagai solusi alternatif untuk membantu mengatasi kecemasan dan dapat mengembangkan kecerdasan emosional siswa-siswa di daerah konflik Poso. Teknik ini lebih menekankan pada diskusi antar sesama siswa atau klien di dalam kelompok yang difasilitasi oleh konselor (sebagai pemimpin kelompok), dengan memperhatikan kultur lokal masyarakat, dalam hal ini membahas mengenai masalah atau kondisi emosional siswa.

Pada dasarnya, teknik ini juga bertujuan untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangan psiko-sosial secara optimal, dan pada gilirannya diharapkan dapat menciptakan kondisi yang kondusif bagi pengembangan sikap empatik dan rasa kepekaan sosial anak, dimana hal ini merupakan unsur terpenting dalam pengembangan kecerdasan emosional.

#### **REAKSI EMOSIONAL ANAK TERHADAP KONFLIK**

Anak yang hidup dalam situasi konflik, atau mereka yang secara langsung menyaksikan peristiwa traumatik, kemungkinan akan memunculkan reaksi dengan segera setelah peristiwa itu terjadi, atau beberapa waktu kemudian. Goleman (1995) menyatakan bahwa anak yang mengalami peristiwa traumatik dapat mengakibatkan "kelukaan emosi" pada saat anak mengingat peristiwa itu, yang dapat pula mengakibatkan efek jangka panjang dalam perkembangan emosinya. Beberapa anak dapat melupakan peristiwa dengan segera, melalui bantuan dan dukungan dari keluarga, sementara anak yang lain masih mengalami trauma yang berdampak negatif pada kondisi fisik, sosial, dan psikologisnya, sehingga membutuhkan penanganan khusus (*treatment*). Penanganan khusus ini tentunya hanya dapat berhasil apabila dilakukan oleh orang yang profesional, dalam hal ini Konselor dan/atau Psikolog (dapat dibantu oleh tenaga pendamping yang telah mendapat pendidikan dan latihan khusus). Dan akan lebih baik jika dilakukan secara terpadu dengan bidang lain, seperti bidang kesehatan/medis, dan keagamaan.

Anak-anak yang menyaksikan peristiwa traumatik secara langsung lebih besar kemungkinan mengalami trauma yang lebih serius daripada anak yang hanya mendengar atau membaca tentang peristiwa itu. Reaksi-reaksi emosional yang dapat muncul sebagaimana telah disebutkan antara lain: rasa

takut, sulit konsentrasi, kurang semangat hidup, mudah marah, depresi, murung, menarik diri dari pergaulan teman sebaya, dan/atau gangguan fisik. Oleh karena itu, dalam penerapan pendekatan konseling ini, kondisi-kondisi tersebut menjadi perhatian utama.

### KONSEP DAN TUJUAN KONSELING

Konseling kelompok adalah sebuah kelompok yang memiliki dinamika interpersonal dan berfokus pada kesadaran pikiran, perilaku, orientasi pada realitas, saling percaya, saling memberi perhatian, pemahaman, dan dukungan (Prawitasari, 1994). Kelompok ini menjadi alat atau media bagi anggota-anggota untuk berceritera, berlatih, belajar, berubah, dan saling mendukung satu sama lain. Dengan kata lain bahwa kelompok ini beranggotakan orang-orang yang memiliki permasalahan dan mengalami kesulitan untuk mengatasinya sendiri, berkeinginan keras mengubah dirinya menjadi individu yang lebih matang.

Konsep ini sejalan pula dengan upaya pengembangan kecerdasan personal sebagaimana yang dikemukakan oleh Gardner (1999) bahwa pengembangan kecerdasan personal sangat bergantung kepada kemampuan seseorang dalam memahami dirinya sendiri sebagai dasar untuk melakukan interaksi dan adaptasi dengan orang lain. Di dalam konseling kelompok, faktor pemahaman diri, dan kesediaan menerima orang lain menjadi faktor penentu untuk mencapai tujuan kelompok itu sendiri.

Sementara itu, Tim Konseling Trauma UMM (2003) mengemukakan bahwa tujuan dari pendekatan konseling kelompok, selain dari tujuan yang bersifat umum yakni membantu anak dalam mencapai perkembangan psikologis-sosial secara optimal, juga memiliki tujuan-tujuan yang bersifat khusus sebagai berikut:

#### a. Melepaskan perasaan

Perasaan takut, cemas, bersalah, trauma, stres yang berlebihan cenderung dapat menghambat fungsi sosial bila tidak diungkapkan secara terbuka atau dilepaskan. Perasaan seperti ini lebih efektif diungkapkan di hadapan orang lain (anggota di dalam kelompok) yang juga mengalami hal-hal yang relatif sama, sehingga mereka dapat ikut merasakan, menghargai dan merespon ekspresi perasaan tersebut.

#### b. Saling memberi dukungan

Sikap menerima dan menghargai dengan cara menghargai ekspresi perasaan dan kebersamaan yang diwujudkan dalam bentuk hasil kerja kelompok. Hasil ini pada gilirannya akan mendorong munculnya kekuatan lain sebagai hasil dari meningkatnya harga diri anggota.



### **c. Orientasi realitas**

Dengan mengamati orang/anggota lain menghadapi pengalaman yang sama, dan bagaimana anggota lain memandang dirinya, setiap anggota kelompok akan mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai perilaku yang ditampilkan di antara sesama anggota kelompok tersebut.

### **d. Penilaian diri sendiri**

Diperolehnya gambaran yang lebih jelas mengenai diri sendiri maupun anggota lain, alternatif cara untuk menghadapi situasi yang dilematis, meningkatnya kemampuan dalam mengambil keputusan untuk mengatasi masalah stres yang sedang dialami.

## **BEBERAPA FAKTOR PENTING DALAM PEMBENTUKAN KELOMPOK**

### **a. Seleksi anggota**

Anggota kelompok harus melalui seleksi dengan kriteria tertentu sesuai dengan bentuk kelompok yang direncanakan, prosedur yang hendak dilakukan, dan konsekuensi yang dapat terjadi. Beberapa kelompok memasukkan kriteria seperti jenis kelamin, usia, dan pendidikan. Kriteria lain yang harus dipenuhi oleh anggota adalah: mereka benar-benar berniat untuk mendiskusikan masalahnya dalam sebuah kelompok, bersedia mendengar anggota lain, dan saling membantu.

### **b. Ukuran dan komposisi kelompok**

Ukuran kelompok hendaknya disesuaikan dengan orientasi kelompok serta usia anggota-anggotanya. Kelompok untuk orang dewasa dapat lebih besar daripada untuk anak-anak, ataupun remaja, namun hendaknya jumlah anggota kelompok tidaklah terlalu besar (dalam berbagai literatur disebutkan, tidak lebih dari 12 orang setiap kelompok). Sedangkan komposisi, keanggotaan yang heterogen lebih baik bagi efek terapeutik dan pertumbuhan personal anggotanya daripada kelompok yang homogen.

### **c. Setting kelompok**

Tempat di mana kelompok mengadakan pertemuan turut menentukan keefektifan dari proses konseling kelompok. Namun setting yang tenang dan terjaga privasinya dapat dijadikan patokan utama dalam menentukan lokasi.

### **d. Frekuensi, dan durasi pertemuan**

Untuk kelompok dengan keanggotaan usia muda (misalnya, siswa SD dan SLTP) hendaknya pertemuan dirancang tidak terlalu lama dengan

frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok orang dewasa, yang frekuensinya tidak terlalu tinggi, namun dapat lebih lama.

#### **e. Media**

Konseling kelompok dapat menggunakan variasi media untuk membantu dinamika konseling, misalnya, alat-alat permainan, buku-buku, video dan sebagainya.

#### **f. Peran Konselor (Pemimpin)**

Sebagai pemimpin di dalam kelompok, maka peran konselor dapat dikatakan paling penting. Peran konselor dimulai dari pembentukan kelompok, mengatur jalannya konseling, bertanggung jawab terhadap proses konseling, dan mengatur norma kelompok. Menurut Yalom (1975) suasana emosi dapat dikenal melalui reaksi pemimpin terhadap suasana di dalam kelompok. Reaksi perasaan pemimpin dapat menjadi barometer suasana emosi kelompok. Sehubungan dengan hal itu, ada sejumlah kriteria atau syarat yang dibutuhkan bagi seorang pemimpin kelompok antara lain: (1) kemampuan komunikasi yang baik; (2) pemahaman teoritis tentang ilmu psikologi dan konseling; (3) memiliki kematangan dan pemahaman diri yang baik; (4) memahami proses perkembangan individu; (5) memahami proses dan dinamika kelompok; (6) memiliki sikap empatik; (7) fleksibel dan humoris.

Untuk penerapan pendekatan konseling kelompok ini, dan dalam kaitannya dengan kriteria tersebut, maka sebelum menetapkan konselor/pemimpin kelompok, terlebih dahulu harus diidentifikasi dengan cermat apakah konselor yang saat ini ada/bertugas di beberapa sekolah (khususnya SMA) telah memenuhi kriteria yang dibutuhkan. Sekiranya belum, maka harus didatangkan konselor yang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang konseling kelompok. Namun pelibatan konselor yang sudah bertugas di sana sangat diperlukan, mengingat bahwa teknik konseling kelompok ini sangat menekankan aspek-aspek budaya setempat, kedekatan emosional antara siswa/klien dengan pemimpin, terlebih lagi kondisi emosional siswa yang masih stres atau kondisi yang sangat labil. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara terlebih dahulu memberikan pelatihan khusus/pendampingan kepada konselor setempat. Dan pada gilirannya nanti, mereka pun dapat melakukannya sendiri.

#### **TAHAPAN KONSELING KELOMPOK**

Mengingat bahwa dalam konseling kelompok, terdapat banyak individu yang terlibat di dalamnya, maka sudah barang tentu membutuhkan

tahapan-tahapan yang kongkrit. Dalam kaitan ini, Prawitasari (1994) mengemukakan perlunya dilakukan tahap **persiapan** bagi anggota kelompok, setelah itu, ada masa **transisi**, kemudian **kerja kelompok** yang sesungguhnya, dan terakhir adalah **terminasi**. Secara berurutan tahap-tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Persiapan

##### 1. Pembentukan kelompok<sup>3</sup>

Pada tahap ini pemimpin perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pertama kali yang perlu dilakukan adalah menjelaskan kepada siswa (calon anggota) tentang maksud konseling kelompok, prosesnya, dan tanggung jawab anggota. Selain itu, perlu juga ditanyakan mengenai komitmen dan partisipasi calon anggota;

##### 2. Perkenalan.

Setelah kelompok terbentuk maka tugas pemimpin adalah memperkenalkan tiap anggota. Perkenalan dapat dilakukan dalam cara yang bervariasi, dalam hal ini, disesuaikan dengan **kelaziman dan budaya** setempat. Dalam kaitan ini, Pelto (dalam Matsumoto, 1996) menyatakan bahwa **budaya** juga dapat diklasifikasikan dalam dimension keeratan kelompok (*tightness*), dimana keeratan antar anggota kelompok turut ditentukan oleh tingkat homogenitas karakter dari anggota kelompok tersebut.

##### 3. Agenda.

Setelah anggota saling mengenal satu sama lain, pemimpin membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda secara bersama;

##### 4. Norma kelompok.

Langkah selanjutnya adalah membicarakan norma-norma yang harus ada dalam interaksi di dalam kelompok. Dalam hal ini, yang sangat penting untuk dibicarakan adalah masalah kerahasiaan. Apa yang terjadi di dalam kelompok, anggota tidak boleh membicarakan di luar kelompok. Norma-norma lain dapat dibangun sambil proses konseling berjalan.

##### 5. <sup>1</sup>enggalian ide dan perasaan.

Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide yang muncul, usul-usul dari anggota perlu dipertimbangkan. Demikian pula perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum pertemuan berakhir (begitupun dalam pertemuan selanjutnya). Hal ini dimaksudkan

selain sebagai materi pembahasan dalam diskusi, juga untuk menjaga kesan positif anggota terhadap kelompok.

### **b. Transisi**

Tahap ini disebut transisi karena merupakan peralihan dari tahap awal konseling kepada konseling yang sesungguhnya. Saat ini biasanya ditandai oleh adanya ketegangan pada anggota. Ada kalanya anggota tiba-tiba merasa ambivalen dan ragu dengan keberadaannya di dalam kelompok, terlebih ketika ia tahu bahwa di dalam kelompok ia harus membuka diri dan kemungkinan menerima masukan (baginya mungkin terasa sebagai kritikan).

Pada kondisi seperti ini, dibutuhkan keterampilan pemimpin berupa: (1) kepekaan waktu, yakni, kapan harus melakukan intervensi, konfrontasi terhadap anggota, dan/atau memberikan dukungan. Apabila terjadi ketegangan, pemimpin perlu mengkomunikasikan kepada kelompok dan mengubah suasana lebih fleksibel; (2) observasi pola perilaku; yakni memperhatikan pola perilaku anggotanya, terlebih bagi mereka yang menunjukkan kelainan seperti suka mendominasi atau menarik diri. Pemimpin sedini mungkin memberi komentar atau melakukan rekayasa hingga perilaku dapat berubah secara progresif; (3) pengenalan suasana emosi, yakni melakukan intervensi dengan tepat, pemimpin harus mampu mengenali suasana emosi kelompoknya.

### **c. Kerja kelompok**

Kerja kelompok yang sesungguhnya ini ditandai dengan tingkatan moral dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula. Anggota mulai memenuhi agenda yang telah dikemukakannya. Mereka mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan ataupun tidak dikehendakinya. Kemudian mereka mulai berlatih dengan perilaku baru yang positif. Interaksi antara anggota dengan pemimpin dapat menurun, namun interaksi antara anggota dengan anggota lainnya seyogyanya meningkat. Dalam hal ini, pemimpin lebih berperan sebagai pengamat dan fasilitator.

### **d. Terminasi**

Untuk mengakhiri pertemuan kelompok, sebaiknya dilakukan secara bertahap dan dirancang/dimulai sejak beberapa pertemuan sebelumnya. Doronglah anggota untuk melakukan evaluasi perubahan dalam dirinya dan dorongan untuk mencoba perilaku tersebut di luar kelompok. Komunikasikan perasaan anggota sehubungan dengan akan diakhirinya kelompok. Terminasi sebaiknya memberikan kesan positif bagi anggota. Untuk itu, jika masih ada hal yang menggantung, berikan kesempatan untuk

mengemukakan sebelum terminasi sesungguhnya. Dengan demikian, anggota akan meninggalkan kelompok dengan perasaan legah dan puas. (Tahap-tahap di atas, dapat dilakukan dalam beberapa kali pertemuan, sesuai situasi dan/atau kebutuhan).

#### **PEMBELAJARAN ULANG EMOSI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL**

Menurut Goleman (1995) bahwa teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres pascataruma (*posttraumatic stress disorder*) adalah *emotion relearning*; (teknik ini diterapkan dalam tahapan konseling kelompok di atas). Dalam penerapannya, anak melakukan "aktivitas emosional" melalui langkah-langkah sebagai berikut:

##### **1. Memulihkan kembali perasaan aman/tenang**

Pada tahap ini klien berusaha menemukan cara-cara untuk menenangkan emosi yang terlalu ketakutan dan terlalu mudah terpicu, sehingga *emotional relearning* dapat dilakukan. Dalam rangka itu, langkah ini dimulai dengan membantu klien/anggota untuk memahami bahwa perasaan takut, cemas, tertekan, mimpi buruk yang dialaminya merupakan bagian dari gejala stres pascatrauma. Dengan adanya pemahaman tersebut dalam diri klien yang bersangkutan, akan mengurangi intensitas gejala-gejala stres yang dialaminya. (Topik pertemuan kelompok pada langkah ini adalah pengungkapan perasaan anggota pada saat ini);

##### **2. Klien menyusun kembali kisah-kisah trauma yang telah dialaminya.**

Hal ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, misalnya: melalui ceritera, permainan, sosiodrama dan/atau psikodrama, gambar-gambar (yang disesuaikan dengan nilai-nilai budaya). Tahap ini memungkinkan kondisi emosional klien lebih tenang karena telah memahami secara realistis pengalaman traumatis yang menyebabkan timbulnya stres pada dirinya. Melalui refleksi ulang segala bentuk pengalaman yang telah dilaluinya, yang disampaikan di dalam kelompok, maka setiap anggota dapat memperoleh pertukaran pengalaman emosi antar sesama anggota. Proses pembelajaran ulang emosi di dalam konseling kelompok dapat lebih mudah mempengaruhi perubahan sikap klien karena adanya interaksi antar anggota di mana *sharing* pengalaman dapat terjadi dalam suasana kelompok yang menyenangkan. (Topik pertemuan/diskusi kelompok pada langkah ini adalah pengungkapan kisah-kisah yang telah dialami klien);

### 3. Mendorong klien untuk dapat menyadari (“mengalami rasa duka”)

Bahwa akibat dari pengalaman traumatik yang pernah membelenggu dirinya itu, betul-betul sangat merugikan dirinya. Hal ini bertujuan untuk menandai “perpisahan” klien dengan pengalaman traumatiknya, dan sekaligus dapat berfungsi pencegahan atas kemungkinan timbulnya kembali hal yang serupa di masa yang akan datang. Namun yang perlu diperhatikan oleh konselor/pemimpin adalah menjaga supaya klien tetap berpandangan optimis ke depan, dan bukan menyesali dan meratapi pengalaman yang lalu. (Topik pertemuan kelompok pada langkah ini adalah pengungkapan rasa penyesalan dan “ikrar” untuk berpisah dengan perasaan yang menyertai pengalaman tersebut. (Setiap langkah di atas dapat dilakukan dalam beberapa kali pertemuan, sesuai situasi dan/atau kebutuhan).

#### PENUTUP

Berdasarkan paparan di atas, maka penerapan konseling kelompok berbasis kultur ini, diharapkan dapat menjadi solusi alternatif untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan dan stres pasca trauma di daerah konflik Poso. Apabila anak telah mencapai kondisi yang bebas kecemasan, maka akan memudahkan bagi para guru dan orangtua untuk membangkitkan motivasi berprestasi pada diri anak melalui pengalaman belajar. Bahkan, lebih jauh lagi adalah membentuk sikap kemandirian sebagaimana yang dikemukakan oleh Joni (1992) bahwa salah satu dari ciri keterdidikan adalah kemandirian, yang berarti kemampuan menilai hasil dan proses berpikir diri-sendiri, dan orang lain, serta keberanian bertindak sesuai dengan apa yang dianggap benar dan perlu. Pada gilirannya kelak, diharapkan dapat berkembang berbagai potensi anak. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka harus diciptakan kondisi lingkungan pendidikan yang kondusif, dalam hal ini yang sangat penting diberdayakan adalah lembaga pendidikan yang ada yakni, lembaga keluarga, sekolah, masyarakat, dan keagamaan, yang harus berjalan secara sinkron dan saling melengkapi satu sama lain.

#### Daftar Rujukan

- Gardner, H. 1999. *Intelligence Reframed: Multiple intelligences for the 21 th century*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 1999. *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing Plc.

- Joni, T. Raka. 1992. Cara Belajar Siswa Aktif: Artikulasi, Jabaran Operasional dan Verifikasi Emperik. *Jurnal Forum Penelitian*, Tahun ke 4, Nomor 1 & 2. Malang, Pusat Penelitian IKIP Malang..
- Morgan, D.K. 1982. Leader and Member Self-Disclosing Behavior in Counseling Groups. *Journal of Specialists in Group Work*, Nopember, 218-223.
- Prawitasari, J. E. 1994. *Intracrational Group Discussion: An Innovative Behavioral Intervention to Redude the Overuse of Injections in Public Health Facilities*. Stocholm: International Conference on Pharmacoepidemiology.
- Prawitasari, J. E. 1994. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada
- Munro, E.A. & Manthei, R.J. 1979. *Counseling: A Skill Approach*. Wellington: Methun Publication Ltd.
- Stokes, J.F. & Childs, L. 1983. Group Members Self-Disclosures: *Journal Relation to Perceived Cohention. Small Group Behavior*, 63-76.
- Tim Pusat Konseling Trauma UMM, 2003. *Modul Konseling Trauma di Nanggroe Aceh Darussalam*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- William, S. Fisher, S. 2000. *Working With Conflict: Skill and Strategies for Action*. New York: Boockraft Midsoment Norton, Both, UK.
- Yalom, I.D. 1975. *The Theory and Practice of Group Counseling & Psychotherapy*. New York: Basic Books.

## ● 2% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 2% Internet database
- 0% Publications database

### TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>bksmkn5yogyakarta.wordpress.com</b>	<1%
	Internet	
2	<b>archive.org</b>	<1%
	Internet	
3	<b>docplayer.info</b>	<1%
	Internet	
4	<b>daraainy.blogspot.com</b>	<1%
	Internet	



## ● Excluded from Similarity Report

- Crossref database
- Submitted Works database
- Quoted material
- Small Matches (Less than 10 words)
- Crossref Posted Content database
- Bibliographic material
- Cited material
- Manually excluded sources

---

### EXCLUDED SOURCES

**eprints.unm.ac.id**

Internet

**11%**

---

**mitrariset.com**

Internet

**<1%**