

Peer Counseling

Handout Pelatihan

Penulis:

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si, Psikolog

Ardana Reswari Miranda Ningrum, S. Psi

Dian Fakhrunnisak, S. Psi



Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

SMA Mazra'atul Ulum Paciran, Lamongan

Kata Pengantar

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmatNya yang telah memberikan kami, tim penyusun, memberikan pelatihan tentang konseling sebaya remaja pada pengurus OSIS SMA Mazro'atul Ulum Paciran Lamongan. Pelatihan ini merupakan rangkaian pandang dari upaya peningkatan SDM Masyarakat berbasis kedaerahan. Program ini adalah inisiatif beberapa Dosen Fakultas Psikologi yang membaca fenomena ketimpangan antara kebutuhan masyarakat dengan master plan pembangunan di daerah-daerah. Efeknya bisa diprediksikan bahwa masyarakat setempat akan menjadi penonton semata dari proses besar pembangunan. Alasan kurangnya kompetensi menjadi alasan yang klasik ketika harus bersaing dengan kancah pasar bebas.

Kabupaten lamongan merupakan salah satu kabupaten yang mempunyai tetak geografis yang strategis. Berada di jalur pantai utara, yang merupakan arus perekonomian Jakarta-Surabaya. Potensi geografis yang lain Lamongan juga berdekatan dengan kilang minyak Blok Cepu dan Bojonegoro, yang berimbas pada Lamongan sebagai basis transpostasi hasil tambang minyak melalui laut. Hal ini telah ditandai dengan

beroperasinya Lamongan Integrated Shorebase (LIS) di Kecamatan Paciran sebagai demaga kapal tanker.

Posisi kabupaten Lamongan sebagai primadona infestor tidak hanya terkait dengan pertambangan dan transpostasi. Beberapa insdustri besar seperti gas, pengolahan timah sampai pada investor pariwisata (Wisata Bahari Lamongan dan Goa Maharani) .

Minat investor untuk mengelola sumberdaya di kabupaten Lamongan terutama di daerah pantai utara (Paciran dan Brondong) sudah menjadi harapan bagi Pemerintah daerah Kab Lamongan. Hal ini tertuang dalam Perda RT RW kab Lamongan 2010 yang jelas sekali bahwa ada pergerakan arah pembangunan kabupaten lamongan dari sektor agraria ke sektor mina industri (industri berbasis kelautan) dengan area kecamatan Brondong dan Paciran sebagai sentra area pengembangannya.

Kemajuan dunia investasi dan peningkatan ekonomi makro ini, menyisakan pertanyaan, Bagaimana konstribusi dan efek positif yang diperoleh penduduk lokal dari investasi ini? Sampai saat ini belum ada data yang secara sistematis terkait dengan peningkatan kesejahteraan bagi penduduk lokal, kecuali meningkatnya alih tanah dari penduduk lokal ke investor, serta serapan tenaga kerja pada sektor teknis (level bawah). Fenomena ini seakan menguatkan idium “babu di rumah sendiri”

Alasan yang diduga sebaga penyebab terpinggирanya penduduk lokal pantai utara adalah 1). Adanya mitos bahwa merantau adalah solusi untuk eksistensi diri. Hal ini mengakibatkan mereka yang mempunyai potensi akan mengembangkan diri dan menbagun “negeri” orang lain sebagai tenaga ahli dan tenaga yang sangat dibutuhkan ditempat lain. 2). Bagi mereka yang tingkat skillnya rendah lebih nyaman menjadi TKI. Dari penyebab ini diprediksikan pandai utara beberapa tahun ke depan hanya akan dihuni oleh lansia yang kurang produktif dan para pendatang.

Untuk itulah kemudian kami dari Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, merasa terpanggil; untuk membuat program peningkatan SDM berbasis kedaerahan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan mental membangun terletak pada tiga hal 1). Confidence, Sejauh mana seseorang mempunyai keyakinan pada diri tentang potensinya dan keyakinan untuk melaksanakan tugas-tugas pembangunan. 2) Pride: sejauh mana seseornag mempunyai kebanggaan akan daerahnya dan produk yang ada di daerah tersebut 3) Care: sejauh mana seseorang mampunyai komitmen untuk menjaga keberlangsungan. Ketiga untsur mental ini harus dipunyai oleh generasi penerus.

Kegiatan ini adalah rankaian mulai dari uji konsep sampai pada pendekatan kebijakan pemerintahan. Pemilihan SMA

Mazroatul Ulum Paciran Lamongan Sebagai sekolah yang pertama kali di jadikan tempat uji coba, bukan tanpa alasan. Mengingat Lembaga Pendidikan Mazroatul Ulum adalah lembaga yang tertua di daerah pantura, memiliki banyak alumni dan sumberdaya.

Pendekatan berbasis sekolah merupakan pendekatan yang harus dilakukan untuk peningkatan SDM masyarakat, disamping pendekatan keluarga. Sekolah menjadi tempat seseorang membina kemampuan kognisi, perilaku dan sikap dimasa depan. Selain itu diharapkan juga sekolah menjadi tempat untuk “advokasi” yang lebih memihak pada sumberdaya lokal.

Handout yang sampai pada tangan saudara ini merupakan materi pelatihan Peer Counseling (konseling sebaya). Konseling sebaya dimaksudkan untuk mencari agen yang mampu memberikan penguatan pada peningkatan SDM remaja khususnya. Para konselor sebaya selepas mengikuti pelatihan diharapkan mampu untuk memahami perilaku-perilaku yang muncul pada remaja seusia mereka baik yang normal maupun yang menyimpang, mampu mendeteksi kemungkinan-kemungkinan akibat perilaku lain yang akan muncul serta mampu memberikan pertolongan psikologis pertama pada teman sebaya yang membutuhkan dengan cara-cara benar. Kami berusaha dalam menyusun handout ini sesuai dengan

bahasa siswa, namun kami menyadari bahwa “membumikan” konsep ilmiah tidak muda. Dengan ucapan bismillahirroh manirrohim, handout ini bisa bermanfaat.

Sebagai penutup kami mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada Pimpinan Fakultas khususnya Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag yang telah memberikan ijin pada kegiatan ini. Ibu Hj Dewi Makiyah, S.Pd., selaku kepala SMA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan, beserta jajaran pimpinan dan guru, yang telah memberikan banyak jamuan dan dukungan lainnya. selama kegiatan. Terkhusus ucapan terima kasih pada bapak Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag yang telah menjadi *pathnership* yang baik.

Demikian kata pengantar ini semoga Allah SWT meridhohi langkah kita semua.

Salam.

Tim Penyusun.

Dr. Fathul Lubabin Nuqul., S.Psi., M.Si., Psikolog

Ardana Reswari Miranda Ningrum, S.Psi

Dian Fakhrunnisak, S.Psi.

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	viii
Warna-warni Dunia Remaja	1
Pengantar Konseling	11
Syarat-syarat Konselor	17
Tahap-tahap Konseling	19
Keterampilan Mendengarkan	21
Empati	31
Psychological Fisrt Aid	37

Warna-warni Dunia Remaja

Perkembangan psikologis adalah suatu perkembangan pada diri manusia yang berkaitan dengan aspek kejiwaan terkait di dalamnya adalah aspek emosi, mental, kemauan dan keadaan moral seperti dikemukakan oleh Sri Rumini, dkk (1993) disimpulkan bahwa perkembangan psikologis adalah suatu proses perubahan yang progresif berdasarkan pertumbuhan kematangandan belajar atau pengalaman dengan cara mengaktualisasi diri secara memuaskan.

Perkembangan remaja secara psikologis merupakan suatu perubahan karakter dari masa anak-anak menuju pada era kedewasaan. Pribadi yang tumbuh pada masa remaja ini menurut Stanley Hall disebut sebagai storm dan stress atau badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosi remaja awal dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perilakunya, dalam mengerjakan sesuatu,



Selain itu, masih ada 8 tugas perkembangan lain pada masa remaja, yaitu:

1. Memperluas hubungan antarpribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa.
2. Memperoleh peranan sosial.
3. Menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya secara efektif.
4. Memperoleh kebebasan emosional dari orangtua.
5. Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri.
6. Memiliki dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan.
7. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
8. Mengembangkan dan membentuk konsep-konsep moral.

misalnya belajar mula-mula bergairah dan tiba-tiba jadi enggan, malas. Pada masa remaja, remaja akan dihadapkan pada dua tugas utama, yaitu mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orangtua dan membentuk identitas untuk tercapainya integrasi diri dan kematangan pribadi.

Perkembangan psikologis pada masa remaja yang merupakan masa transisi dari periode anak ke

dewasa menurut menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

Pertama, pemekaran diri sendiri (*extension of the self*) yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari diri sendiri juga. Perasaan egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki, salah satu tanda yang khas adalah tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitarnya. Kemampuan untuk bertenggangrasa dengan orang yang dicintainya untuk ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang yang dicintainya, menunjukkan adanya tanda-tanda kepribadian dewasa (mature personality) ciri lain adalah berkembangnya ego ideal berpacita-cita, idola dan sebagainya yang menggambarkan wujud ego (diri sendiri) di masa depan.

Kedua, kemampuan untuk melihat diri sendiri secara obyektif (*self-objectivication*) ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri (*self-insight*) dan kemampuan untuk menangkap humor (*sense of humor*) termasuk yang menjadikan dirinya sendiri

sebagai sasaran. Ia tidak marah jika dikritik pada saat-saat yang yang diperlukan ia dapat melepaskan diri dari dirinya sendiri dan meninjau dirinya sendiri sebagai orang luar.



Ketiga, memiliki falsafah hidup tertentu (unifying philosophy of life). Hal itu dapat dilakukan tanpa perlu merumuskannya dan mengucapkannya dalam kata-kata. Orang yang sudah dewasa tahu dengan tepat tempatnya dalam rangka susunan objek-objek lain di dunia. Ia tahu kedudukannya dalam masyarakat, ia paham bagaimana seharusnya ia bertindak dalam kedudukan tersebut. Dan ia berusaha mencari jalannya sendiri menuju sasaran yang ia tetapkan sendiri. Orang seperti ini tidak lagi mudah terpengaruh dan pendapatnya serta sikapnya cukup jelas dan tegas. Dari berbagai karakter dan ciri-ciri psikologis remaja tadi, satu hal yang paling menonjol dari seorang remaja adalah

adanya konsep sikap yang egois sebagai wujud perkembangan berpikir dan bersikap dalam memperjuangkan kemandirian sikap (the strike of autonomy). Dari konsep ini maka seringkali perilaku remaja sering menunjukkan sikap-sikap kritis dan berlawanan dengan perilaku orang tua, keluarga, dan masyarakat sekitarnya.



Proses penemuan jati diri dan kepribadian seorang remaja sangat tergantung dengan faktor-faktor eksternal terutama dari pergaulan antar teman. Perasaan empati pada persahabatan pada diri remaja jauh lebih kuat daripada dengan keluarga bahkan orang tua sekalipun. Adanya sikap penerimaan, interaksi dan perasaan kepribadian antar remaja lebih banyak berpengaruh pada pola pikir, sikap dan perilaku remaja sehingga interaksi antar teman ini jelas paling mudah membentuk

karakter remaja yang cenderung masih inklusif dan sangat labil.

Pergaulan antar teman yang positif biasanya cenderung juga akan membentuk watak dan karakter remaja yang positif pula, namun pergaulan antar teman yang negatif juga akan jauh lebih mudah untuk membentuk watak dan karakter remaja yang negatif pula. Sikap eksploratif remaja yang cenderung sangat ambisius membuat remaja selalu bergolak dengan kehidupan dan lingkungannya.



Tindakan-tindakan yang bersifat petualangan dan penelitian-penelitian membuat remaja selalu ingin mencoba dan mencari pengalaman-pengalaman baru walau kadangkala eksplorasi yang dilakukan bersifat negatif seperti perilaku merokok, narkoba, minum-minuman keras dan petualangan

cinta. Kaitannya dengan cinta, perkembangan emosi dan perasaan remaja sudah mulai tumbuh seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan sistem reproduksi.

Pada masa transisi ini remaja sudah memahami dirinya atas dasar jenis kelamin dan juga tahu akan keberadaan lawan jenisnya, sehingga seorang remaja juga sudah mulai bisa menentukan teman intimnya (pacar). Gejala perasaan yang ada sangat terpengaruh oleh produksi hormon yang mengalir dalam darah muda seorang remaja, sehingga remaja cenderung mudah terangsang oleh impuls-impuls cinta.

Adanya gejala perasaan dan sikap eksploratif remaja inilah yang kadang dengan sangat mudahnya mempengaruhi remaja dalam mencapai petualangan-petualangan cinta yang baru, mereka saling mencurahkan perasaan kemudian pacaran hingga pada eksplorasi yang semakin jauh. Dari awal hanya sekedar coba-coba, pacaran, pegang tangan, bersentuhan yang kemudian berlanjut pada istilah KNPI (kissing, necking, petting dan intercourse) dengan sistem mekanisme kontrol emosi dan perasaan remaja yang masih lemah serta pola pikir dan intelektualitas yang rendah remaja banyak

terjebak pada perilaku free sex yang berbahaya khususnya bagi remaja putri.



Beberapa hal yang perlu menjadi benteng bagi remaja dalam mengisi masa muda agar mengarah pada pembentukan sikap dan karakter yang positif dan kondusif. Perlu adanya kegiatan-kegiatan positif lain seperti kegiatan sosial, olah raga, kegiatan ilmiah dan keagamaan. Kontrol yang paling penting dari keluarga dan lingkungan bukanlah pengekanan namun dorongan dan motivasi secara positif agar remaja tidak merasa terkekang namun tetap merasa diperhatikan. Kegiatan olah raga sangat positif bagi remaja untuk mengalihkan produksi hormon pada kegiatan fisik dan rekreatif, serta mengurangi waktu dan pikiran remaja agar jangan terinduksi ipada kegiatan dan pikiran-pikiran negatif. Bahkan olah raga justru secara sistematis mampu merangsang

otak pada perilaku yang positif pada sikap-sikap sportif, fairplay, kerjasama dan nilai-nilai kemanusiannya lainnya. Kegiatan sosial keagamaan akan menumbuhkan sikap empati dan kepedulian sosial pada sesama dan lingkungan dengan tumbuhnya cinta pada kelestarian alam/bumi, patriotisme dan cinta tanah air. Sikap religius juga sangat penting dalam membentengi remaja secara moral terhadap perilaku-perilaku negatif yang merupakan nilai pribadi (value of interest) dari dirinya sendiri untuk menjauhi perbuatan-perbuatan amoral dan tercela.

Pengantar Konseling

Konseling adalah sebuah proses yang terjadi secara pribadi antara seseorang yang mengalami kesulitan (kita sebut konselee) dengan seorang yang profesional yang telah berlatih dan memiliki pengalaman yang dapat dipergunakan untuk membantu orang lain agar orang tersebut mampu memecahkan persoalannya (kita sebut konselor).



Di dalam proses bantuan yang diberikan seorang konselor dapat dengan berbagai cara seperti memberikan alternatif-alternatif, membantu konselee dalam melepaskan dan merombak pola-pola perilaku yang merugikan, membantu melakukan proses pengambilan keputusan dan menemukan pemecahan-pemecahan yang tepat, tergantung pada jenis masalah konselee. Selain itu, konselor berusaha menambah kekuatan pada klien untuk menghadapi, untuk mengikuti aktivitas yang mengarah pada kemajuan, dan untuk menentukan sesuatu keputusan.

Konseling membantu klien agar mampu menguasai masalah yang dihadapi dan yang mungkin terjadi. Jadi, konseling juga dapat membantu seseorang mengantisipasi masalah yang belum terjadi namun sangat mungkin terjadi. Sebagai contoh, ketika kita memasuki tahun terakhir di SMA, kita memikirkan apa yang akan kita lakukan setelah SMA dan menyusun sebuah rencana. Rencana tersebut pasti memiliki tantangan maupun kemungkinan masalah yang dapat terjadi. Jika kita berencana kuliah setelah SMA, kita kemungkinan besar akan mengalami tantangan maupun masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru, perpisahan dengan sahabat semasa SMA, tanggung jawab dan beban tugas yang lebih berat dibanding saat SMA, dan lain-lain. Untuk mengantisipasi itu semua, kita dapat melakukan konseling agar saat masalah tersebut terjadi, kita menjadi lebih siap dan lebih mudah mengatasinya.



Konseling memiliki beberapa tujuan utama. Tujuan ini menjadi panduan untuk menentukan pencapaian yang harus dicapai dalam proses konseling.

Tujuan utama konseling adalah:

- a. Menyediakan Fasilitas untuk Perubahan Perilaku

Konseling tidak dapat menjamin konselee mengalami perubahan perilaku, namun konseling wajib berusaha membantu klien agar terjadi perubahan yang positif pada konselee.

- b. Meningkatkan Keterampilan untuk Menghadapi Sesuatu

Keterampilan ini dapat diperoleh dengan membantu konselee belajar untuk

menghadapi situasi dan tuntutan baru adalah tujuan penting dari konseling.

c. Meningkatkan Kemampuan dalam Menentukan Keputusan

Seseorang yang sedang menghadapi masalah akan merasakan emosi tertentu dan cenderung dikuasai oleh emosi tertentu. Selain itu, setiap orang memiliki kecenderungan kepribadian yang berbeda-beda. Emosi dan kecenderungan kepribadian seseorang dapat membatasi pandangan dan pikirannya dalam mencari solusi dari suatu masalah. Konseling membantu klien memperoleh informasi di luar pengaruh emosi dan ciri kepribadiannya, sehingga memungkinkan klien menemukan solusi yang lebih baik untuk masalah yang dihadapinya.

d. Meningkatkan dalam Hubungan antar Perorangan

Konseling bertujuan untuk meningkatkan pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri bisa lebih objektif serta meningkatkan keterampilan dalam penyesuaian diri agar lebih efektif. Dengan demikian, konsellee tersebut dapat

meningkatkan kualitas maupun memperluas hubungannya dengan orang lain.

- e. Menyediakan Fasilitas untuk Pengembangan Kemampuan Klien

Faktor-faktor yang Menunjang Keberhasilan Konseling

Konseling adalah suatu proses yang memerlukan dukungan berbagai macam faktor agar dapat mencapai tujuan di atas. Diantara faktor tersebut adalah

1. Karakteristik konselee/klien. Jenis-jenis klien yang memiliki kemungkinan keberhasilan konseling yang cenderung tinggi adalah yang mempunyai ciri-ciri berikut : YAVIS (Young, Attractive, Verbal, Intelligent, Successful).
2. Kesiapan klien untuk berubah. Konseling tidak bisa dimulai jika seseorang tidak mengenali adanya kebutuhan untuk berubah. Konseling baru bisa dimulai kalau orang sudah siap untuk menerjunkan mereka sendiri ke dalam proses perubahan. Jadi, harus ada perasaan bahwa ada sesuatu yang kurang “pas” dan memerlukan perbaikan, hal ini harus ada pada individu yang ingin mengikuti konseling supaya ia berhasil.

3. Faktor lain adalah kualitas-kualitas konselor. Konselor yang berkualitas sangat mendukung berhasilnya konseling.

Syarat-syarat Konselor

Bagaimana membentuk karakter konselor?

Jika kamu ingin konseling, konselor seperti apa yang ideal menurutmu?

Apakah semua orang bisa menjadi konselor?

Ada beberapa karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang konselor supaya dapat membantu terjadinya perubahan dalam diri klien/konselee:

- Self-awareness
- Kejujuran
- Kongruensi
- Kemampuan untuk berkomunikasi dan pengetahuan
- Expertness (Ahli)
- Attractiveness (Menarik)
- Trustworthiness (Dapat dipercaya).

Konselor mempunyai beberapa peran antara lain yaitu sebagai konselor, agen pengubah dan agen prevensi primer.

Sebagai konselor maka perannya adalah untuk mencapai sasaran intrapersonal dan interpersonal, mengatasi kekurangan-kekurangan pribadi dan kesulitan perkembangan individu, membuat keputusan dan memikirkan rencana tindakan untuk perubahan dan pertumbuhan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Sebagai agen pengubah maka konselor berusaha untuk mempunyai dampak/pengaruh atas lingkungan dalam meningkatkan berfungsinya klien (asumsi : keseluruhan lingkungan di mana klien harus berfungsi mempunyai dampak pada kesehatan mental).

Sedangkan sebagai agen prevensi primer maka peran konselor adalah mencegah kesulitan dalam perkembangan dan coping sebelum terjadi (penekanan pada: strategi pendidikan dan pelatihan sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan coping yang meningkatkan fungsi interpersonal).

Tahap-tahap Konseling

Langkah 1 : Membangun Hubungan (Building Rapport)

Sasaran pertama dalam langkah pertama ini adalah supaya klien dapat menjelaskan masalahnya. Hubungan antara konselor dan konseslee dibangun pada langkah pertama ini. Sangat perlu untuk membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya, keterbukaan dan kejujuran berekspresi. Konselor harus menunjukkan bahwa dirinya dapat dipercaya dan kompeten, bahwa ia adalah orang yang kompeten untuk membantu kliennya. Dengan demikian sasaran kedua adalah untuk menentukan sampai sejauh mana klien mengenali kebutuhannya untuk mendapatkan bantuan dan kesediaannya melakukan komitmen. Proses perubahan adalah proses yang menyakitkan. Jadi konselor harus sensitif akan adanya penolakan perubahan ini (*resistance to change*), dan membantu klien untuk mengatasinya.

Langkah 2 : Identifikasi dan Penilaian Masalah

Hal yang utama di sini adalah mendiskusikan dengan klien tentang apa yang mereka ingin dapatkan dari proses konseling ini, terutama bila pengungkapan klien tentang masalahnya dilakukan secara samar-samar. Diskusi ini untuk menghindari kemungkinan

adanya harapan dan sasaran yang tidak realistik. Jadi sasaran utamanya adalah “diagnosis”, apa masalahnya dan hasil seperti apa yang diharapkan dari konseling.

Langkah 3 : Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Dalam langkah ini, yang dicari adalah strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut oleh konselor, keinginan klien dan gaya komunikasinya. Konselor dalam langkah ini memikirkan alternatif, melakukan evaluasi dan kemungkinan konsekuensi dari berbagai alternatif, rencana tindakan. Dipertimbangkan juga strategi yang berasal dari berbagai macam pendekatan.

Keterampilan Mendengarkan

Ketika kita berbicara dengan orang lain, kita biasanya terjebak dalam salah satu dari empat tingkat yaitu:

1. Kita mungkin mengabaikan orang itu, tidak benar-benar mendengarkan.
2. Kita mungkin berpura-pura
3. Kita mungkin mendengar secara selektif, hanya bagian-bagian tertentu dari percakapan seperti yang kita lakukan pada balita yang terus menerus mengoceh.
4. Kita mungkin kita mendengar secara atentif, yaitu menaruh perhatian dan memfokuskan energi pada kata-kata yang diucapkan.

Mendengarkan bukanlah mendengar. Mendengarkan berarti suatu proses aktif untuk menerima, memproses dan menginterpretasi (memahami) apa yang kita dengarkan. Karena manusia berbicara untuk banyak tujuan yang berbeda, demikian pula manusia mendengarkan sesuatu untuk tujuan yang beragam pula. Tujuan konselor dalam mendengarkan adalah mendengarkan untuk memberikan bantuan. Ketika anda mendengarkan ceritaseorang teman yang

mengeluh tidak bisa konsentrasi maka anda sedang mendengarkan untuk memberikan bantuan. Ketika mendengarkan orang lain berbicara, kita biasanya dipenuhi oleh kebenaran kita sendiri; menilai dan menyimak isi bicara orang lain namun berdasarkan padapengalaman kita sendiri. Dengan kata lain, kita justru ingin dimengerti oleh lawan bicara kita. Percakapan akhirnya menjadi searah, dan kita tidak pernah benar-benar mengerti apa yang sedang berlangsung dalam diri orang lain.

Hambatan lain dalam membangun relasi yang baik adalah kecenderungan kita untuk menilai, menghakimi, membenarkan atau sebaliknya menyalahkan pernyataan-pernyataan yang disampaikan pengirim pesan.

Kecenderungan ini akan semakin meningkat dalam situasi dimana kita saling mengungkapkan emosi dan perasaan. Kita sering meremehkan perasaan teman yang mengungkapkan perasaan takut misalnya dengan menyebutnya penakut, dan lain-lain.

Dalam kenyataannya memang mendengarkan dan menanggapi pesan orang lain menjadi tidak

Ada beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan dalam berkomunikasi dengan orang lain khususnya mendengarkan. Beberapa penghalang untuk mendengarkan dengan baik adalah:

- a. Terpaku pada diri sendiri sehingga tidak menaruh perhatian kepada penyampai pesan.
- b. Sudah merumuskan jawaban sebelum mendengarkan semua yang hendak dikatakan oleh penyampai pesan.
- c. Cenderung mendengarkan detil-detil seperti kata, intonasi, dan lain-lain, bukan mendengarkan pesan secara keseluruhan.
- d. Memberikan penilaian benar salah sebelum memahami sepenuhnya pesan yang dikirimkan.
- e. Asimilasi yaitu kecenderungan untuk menyusun ulang sebuah pesan sehingga mencerminkan sikap, nilai, dan kebutuhan anda.
- f. Mendengarkan apa yang kita harapkan
- g. Terpaku pada hal-hal lain seperti apa yang akan anda rencanakan untuk akhir pekan anda.

mudah karena dengan atau tanpa kita sadari selalu akan muncul sikap-sikap tertentu selama mendengarkan.

Ada lima sikap penting yang sering mempengaruhi tanggapan kita terhadap orang lain yaitu:

- 1. Menasihati dan memberikan penilaian.***
- 2. Menganalisis dan menafsirkan.***
- 3. Meneguhkan dan memberikan dukungan.***
- 4. Menanyai dan menyelidiki.***
- 5. Memparafrasekan dan memahami.***

Menasihati dan memberikan penilaian.

Tujuan dari nasehat adalah mengkomunikasikan sikap evaluatif atau moralistik. Secara tak langsung pendengar atau penerima pesan ingin menyatakan apa yang seharusnya atau sebaiknya dilakukan oleh pengirim pesan untuk memecahkan masalahnya. Nasehat memang mampu menolong pihak yang dinasehati pada saat yang memang tepat. Namun itu justru akan menghalangi kita untuk menolong orang lain bila kita berikan di saat yang tidak tepat. Tanggapan berisi nasihat semacam ini disebut dengan tanggapan evaluatif.

Menganalisis dan menafsirkan.

Dengan menganalisis dan menafsirkan masalah yang dikemukakan oleh pengirim pesan, penerima pesan bermaksud memberi tahu pengirim tentang bentuk kesulitan dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Secara tak langsung, penerima pesan ingin menyampaikan bagaimana seharusnya pengirim pesan memandang persoalannya. Umumnya kita tidak senang pada orang lain yang merasa lebih tahu tentang keadaan diri kita, melebihi kita sendiri. Tanggapan seperti ini disebut sebagai tanggapan interpretatif.

Meneguhkan dan memberikan dukungan.

Lewat tanggapan yang bersifat memeberikan dukungan, penerima pesan ingin menunjukkan simpati, meneguhkan kembali, menolong meringankan beban pengirim pesan. Namun bila diberikan secara tergesa-gesa, dukungan seperti ini akan terkesan sebagai bentuk meremehkan perasaan pengirim pesan. Dalam hal ini, peneguhan berubah menjadi cara lain untuk mengatakan, "mestinya anda tidak perlu merasa begini dan begitu". Tanggapan jenis ini disebut dengan tanggapan supportif.

Menanyai dan menyelidiki.

Menyelidiki dengan cara memberondong pertanyaan menimbulkan kesan bahwa penerima pesan ingin tahu lebih banyak, ingin menggiring pembicaraan ke arah tertentu atau ingin mengarahkan pengirim pesan pada kesimpulan tertentu yang dipikirkan oleh penerima pesan. Perlu dipahami perbedaan antara pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup dan pertanyaan



sebab beserta dampak yang ditimbulkannya. Pertanyaan terbuka menuntut jawaban yang cukup bebas dan mendorong orang untuk menjawab secara panjang lebar serta lebih detail. Pertanyaan tertutup hanya meminta jawaban "ya" atau "tidak". Pertanyaan mengenai sebab perbuatan atau perasaannya sering membuat orang justru menutup diri.

Maka lebih tepat jika pertanyaan-pertanyaan tersebut diubah menjadi pertanyaan reflektif

yang akan mendorong orang untuk terus mau mengungkapkan diri. Tanggapan berisi menanyai dan menyelidiki ini disebut tanggapan menyelidik.

Memparafrasekan dan memahami.

Tanggapan penuh pemahaman, yang bersifat merefleksikan apa yang diungkapkan oleh pengirim pesan, menunjukkan kita memiliki perhatian untuk memahami pikiran dan perasaannya. Tanggapan pemahaman ini berguna ketika kita belum yakin bahwa kita telah memahami pikiran dan perasaan pengirim pesan, kita ingin meyakinkannya bahwa kita telah mendengar apa yang baru diungkapkannya serta kita ingin meyakinkannya bahwa kita sungguh-sungguh berusaha memahami pikiran-pikiran dan perasaan-perasaannya.

Pemahaman semacam ini merupakan pemahaman empatik yakni mendengarkan dengan penuh perhatian apa yang diungkapkan orang lain serta memahaminya menurut sudut pandang orang tersebut.

Dalam konseling, pemahaman empatik ini terbukti merupakan cara efektif untuk menciptakan komunikasi yang baik antara konselor dengan klien sehingga mampu menimbulkan perubahan-perubahan penting yang bersifat positif.



Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan bila kita ingin memahami masalah orang lain dan menolongnya memecahkan masalah. Pertama, kita harus benar-benar sadar bahwa semua pemahaman, keputusan dan pemecahan masalah harus terjadi atau berlangsung dalam diri orang yang bersangkutan, bukan dalam diri kita. Kedua, kita harus mampu membedakan antara kerangka acuan internal dan kerangka acuan eksternal. Kerangka acuan internal adalah cara orang yang bersangkutan dalam memandang dan merasakan situasinya. Kerangka acuan eksternal adalah cara kita sebagai orang luar dalam memandang dan merasakan situasi orang yang hendak kita tolong. Kita hanya mampu menolong orang lain bila kita mampu memahami persoalannya melalui kerangka acuan internalnya, bukan memaksakan kerangka acuan eksternal kita sendiri terhadapnya.

Salah satu aspek penting dalam mendengarkan dan menanggapi orang lain dengan penuh pemahaman adalah rumusan yang kita pakai dalam memparafrasekan pesan-pesannya.

Bentuk-bentuk Tanggapan

Ada 4 bentuk tanggapan yaitu:

- a. Tanggapan isi identik yaitu niat untuk memahami diwujudkan dengan cara sekedar mengulangi kata-kata yang dipakai oleh si pengirim.
- b. Tanggapan dengan isi memparafrasekan yaitu niat untuk memahami diwujudkan dengan cara merumuskan melalui kata-kata sendiri suatu inti ungkapan pengirim tanpa mengubah makna pikiran dan perasaannya.
- c. Tanggapan isi dangkal atau parsial yaitu niat untuk memahami diwujudkan secara minim dengan cara mengungkapkan kembali hanya sebagian dari apa yang diungkapkan oleh pengirim khususnya dengan mengabaikan unsur perasaannya.
- d. Tanggapan isi yang apa ditambah yaitu niat untuk memahami ditunjukkan secara berlebihan hingga menambahkan makna yang tidak pernah diungkapkan oleh pengirim

Empati

Empati adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain dan sudut pandang orang lain terhadap sesuatu. Empati terhadap seseorang berarti memahami apa yang kita rasakan ketika kita berada dalam posisi orang lain.

Empati dibangun berdasarkan pada kesadaran diri yaitu mengenali perasaan-perasaan diri dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan dan reaksi terhadap suatu peristiwa. Makin kita terbuka pada emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca dan memahami sudut pandang orang lain. Karena setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda satu sama lain maka kemampuan untuk memahami sudut pandang orang lain menjadi sangat penting untuk terciptanya proses komunikasi yang efektif.

Empati sering digambarkan sebagai berdiri beralaskan sepatu orang lain dan mengenakan kacamatanya.

Untuk mengembangkan empati, kita tidak hanya memerlukan kemampuan mendengarkan dengan seksama tapi juga mampu membaca isyarat-

isyarat non verbal. Seringkali bahasa tubuh dan tekanan suara lebih mampu mengungkapkan emosi kita secara lebih efektif dibandingkan dengan kata-kata.

Artinya, ketika kata-kata seseorang tidak sesuai dengan nada bicara, gerak gerik ataupun aspek non verbal lainnya maka kebenaran mengenai isi bicara terletak lebih pada bagaimana ia mengatakannya daripada apa yang dikatakannya.

Bagaimana dan ke arah mana seseorang memandang, bagaimana keadaan matanya (bersinar-sinar, mengeluarkan air mata atau membelalak), bagaimana kondisi kulitnya, bagaimana postur tubuhnya, ekspresi mukanya, gerakan pada tangan dan lengan, apa yang dilakukannya terhadap bagian-bagian tubuhnya, semua itu memberikan penekanan mengenai kondisi apa yang sedang dialami oleh seseorang.

Memahami cara pandang orang lain memberi kita pemahaman mengenai apa yang mungkin sedang dipikirkan orang lain, bagaimana dia memandang dan mendefinisikan sebuah situasi dan apa yang mungkin hendak dilakukannya.

Empati tidak berarti kita menyetujui apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain. Empati tidak menghilangkan identitas diri kita, sikap-sikap maupun keyakinan-keyakinan kita terhadap sesuatu.

Empati tidak memiliki banyak makna ketika seseorang tidak mampu mengkomunikasikan pemahamannya terhadap orang lain. Jadi, empati akan memiliki makna untuk meningkatkan pemahaman terhadap apa yang dikatakan dan dilakukan oleh orang lain kemudian mengkomunikasikannya sehingga efektivitas komunikasi dapat meningkat.

Bagaimana Membangun dan Mengembangkan Empati?

Untuk mengembangkan empati ketika berkomunikasi dengan orang lain, perhatikan hal-hal berikut ini:

- a) Lakukan dialog, bukan monolog karena komunikasi adalah proses dua arah.
- b) Pandanglah lawan bicara di posisi yang sama sehingga mendorong untuk lebih bersikap terbuka dan empati. Cobalah untuk menghilangkan penghalang fisik emosional yang menghambat untuk bisa berada di

posisi sama, misalnya ketika berbicara dengan orang yang jauh lebih muda dengan kita.

- c) Perhatikan apa yang disampaikan oleh lawan bicara dan bagaimana ia mengungkapkannya. Bagaimana bahasa tubuhnya mengiringi pengungkapan kalimat-kalimatnya?
- d) Hindarilah untuk menginterupsi orang lain, yang merupakan tanda bahwa anda merasa apa yang akan anda katakan adalah lebih penting.
- e) Hindari kecenderungan untuk mencari kesalahan pada pesan lawan bicara.

Komunikasi Empatik

Ada beberapa cara untuk menyampaikan komunikasi empatik secara verbal:

- a) Refleksikan ulang kepada pembicara apa yang anda rasakan mengenai perasaannya, misalnya "kau terlihat marah....".
- b) Buatlah kalimat sementara mengenai apa yang anda pikir dialami dan dirasakan oleh pembicara, bukan untuk menilai tapi untuk merefleksikan.
- c) Melakukan konfrontasi diantara pesan-pesan yang saling bertentangan.
- d) Lakukan pengungkapan diri anda.

- e) Berikan kesempatan orang lain untuk mengekspresikan secara langsung atau katakan betapa sulitnya mengungkapkan apa yang dirasakan.
- f) Hindari evaluasi dan penilaian.
- g) Lakukan parafrase.
Berikan komentar yang meneguhkan seperti ya, saya paham.

Psychological First Aid

How do crisis events affect people?

Pada masing2 tragedi di dunia ini seperti perang, bencana alam, kecelakaan, kebakaran dan kejahatan interpersonal (seperti kejahatan seksual) akan direspon berbeda pada masing-masing individu, keluarga atau masyarakat. Seseorang bisa jadi mengalami kehilangan harta, rumah, orang yang dicintai, berpisah dengan keluarganya atau orang yang disayangi, menjadi saksi kejahatan yang sadis seperti pembunuhan, pemerkosaan dan lain sebagainya.

Meskipun semua orang terpengaruh secara berbeda peristiwa ini, tapi ada berbagai reaksi dan perasaan pada setiap orang yang dapat terjadi. Banyak orang merasa kewalahan, bingung atau sangat tidak pasti tentang apa yang terjadi. Mereka dapat merasa sangat takut atau cemas, atau mati rasa dan kesepian. Beberapa orang lainnya mungkin memiliki reaksi yang ringan, tapi di sisi lain orang lain mungkin memiliki reaksi yang lebih parah.

Faktor yang mempengaruhi reaksi seseorang pada situasi krisis:

- Bentuk dan keparahan dari peristiwa yang dialami
- Pengalaman trauma atau distress sebelumnya
- Dukungan yang diberikan dari orang lain
- Kesehatan Fisik
- Riwayat/catatan problem kesehatan mental baik personal atau dari keluarga.
- Latar belakang budaya dan tradisi
- Usia (ex masing-masing usia akan berbeda dalam menghadapi masalah yang sama).
- Pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan dan potensi untuk mengatasi masalah sendiri tetapi ada beberapa orang yang sangat membutuhkan bantuan. Misalnya anak-anak.

Psychological First Aid (PFA) adalah *upaya atau respon mendukung sesama manusia yang menderita dan yang mungkin membutuhkan dukungan..*

PFA meliputi....

1. Memberikan dukungan dan pertolongan tanpa harus melakukan pemaksaan.

2. Menganalisa kebutuhan korban
3. Membantu korban untuk mendapatkan kebutuhan dasarnya (biologis, rasa aman dll)
4. Mendengarkan keluhan korban tanpa memaksa korban berbicara.
5. Membuat nyaman korban dan membantu mereka merasa tenang
6. Membantu korban atau orang sekitar untuk mendapatkan informasi, pelayanan dan dukungan;
7. Mencegah Korban mengalami kondisi yang lebih parah.

Hal hal yang penting diketahui dalam PFA:

- PFA bisa dilakukan oleh siapa saja (It is not something that only professionals can do).
- PFA bukan merupakan tindakan konseling profesional
- PFA bukan "pembekalan psikologis". Dalam PFA tidak selalu melibatkan pembahasan rinci dari peristiwa yang menyebabkan trauma atau kesusahan itu

- PFA bukan merupakan upaya yang meminta seseorang untuk menganalisa apa yang terjadi
- Meskipun PFA melibatkan kegiatan untuk mendengarkan cerita seseorang namun tidak diharapkan untuk melakukan pemaksaan dalam menggali data tentang perasaan dan reaksi pada peristiwa yang dialami.

PFA, Untuk Siapa? (sasaran yang diutamakan)

- A. Orang yang mengalami luka serius yang mengancam jiwanya yang membutuhkan pertolongan medis segera.
- B. Orang yang mengalami kebingungan untuk “care” pada dirinya sendiri maupun menyelamatkan anaknya.
- C. Orang yang mempunyai kemungkinan melukai diri sendiri
- D. Orang yang berpotensi melukai orang lain

PFA, Kapan Dilakukan?

PFA bertujuan membantu orang-orang yang mengalami dampak buruk dalam sebuah peristiwa krisis. Kita dapat memberikan PFA ketika kita

pertama kali memiliki kontak dengan orang-orang yang sangat membutuhkan tersebut. Namun Hal ini biasanya selama atau segera setelah peristiwa.

PFA dilakukan dalam hitungan hari atau minggu, tergantung pada berapa lama kejadian berlangsung dan seberapa parah itu.

PFA, Dimana sebaiknya dilakukan?

Kita dapat memberikan PFA dimanapun selama cukup aman bagi kita untuk melakukannya. seperti di tempat kejadian, atau tempat-tempat di mana korban dilayani, seperti pusat kesehatan, tempat penampungan atau kamp, dan sekolah.

Idealnya, cobalah untuk memberikan PFA di mana kita dapat memiliki privasi untuk berbicara dengan orang tersebut pada saat yang tepat.

Khusus bagi orang yang menjadi korban kekerasan seksual, privasi sangat penting untuk kerahasiaan dan menghormati martabat seseorang.

Take Action with Safety Dignity and Rights.

- Wajib untuk dilakukan
- Jujur dan dapat dipercaya.

- Menghormati hak orang untuk mengambil keputusan sendiri.
- Menyadari dan mengesampingkan bias dan prasangka Anda sendiri.
- Jelaskan kepada survivor bahwa bahkan jika mereka menolak bantuan sekarang, mereka masih dapat mengakses bantuan di masa depan.
- Menghormati privasi dan menjaga cerita rahasia.
- Berperilakulah yang tepat sesuai dengan kultur, usia dan jenis kelamin orang yang anda tolong

Larangan!

- Jangan mengeksploitasi hubungan Anda sebagai penolong.
- Jangan meminta orang untuk memberikan uang atau imbalan dalam membantu mereka.
- Jangan membuat janji-janji palsu atau memberikan informasi palsu.

- Jangan membesar-besarkan kemampuan Anda.
- Jangan memaksa bantuan pada orang, dan jangan mengganggu atau memaksa.
- Jangan menekan orang untuk menceritakan kisah mereka.
- Jangan berbagi cerita seseorang pada orang lain.
- Jangan menilai orang atas tindakan atau perasaan mereka.

PFA dan Budaya Survivor

Budaya menentukan bagaimana kita berhubungan dengan orang, dan apa yang semua benar dan yang tidak benar, untuk dibicarakan dan dilakukan. Sebagai contoh, di beberapa budaya itu tidak biasa bagi seseorang untuk berbagi perasaan dengan seseorang yang di luar keluarga mereka. Atau perempuan tepatnya berbicara dengan perempuan lain, atau cara-cara tertentu dalam berpakaian.

Kita mungkin akan berhadapan dengan orang yang berlatar belakang yang berbeda. Sebagai

penolong, penting untuk menyadari latar belakang budaya dan keyakinan kita sendiri sehingga kita dapat menghindari bias kita sendiri. Menawarkan bantuan dengan cara yang paling tepat dan nyaman.

Action!

- Komunikasi yang baik
- Cari tempat nyaman untuk berbincang dan meminimalkan gangguan dari luar.
- Hormati privasi dan buat korban bercerita dengan percaya diri.
- Ambil posisi yang dekat dengan korban namun perlu menjaga jarak yang tepat (jarak tergantung dengan jenis kelamin dan budaya yang dianut).
- Biarkan mereka tahu bahwa kita sedang mendengarkan; misalnya, mengangguk kepala atau mengatakan “hmmmm...”
- Sabar dan Tenang.
- Memberikan informasi secara jelas, Jujur tentang apa yang kita tahu dan yang tidak tahu. "Saya tidak tahu, tapi saya akan mencoba untuk mencari tahu tentang itu untuk Anda."

- Berikan informasi dengan cara orang dapat memahami – bahasa sederhana.
- Merefleksi perasaan mereka dan kerugian atau peristiwa penting yang mereka memberitahu Anda tentang, seperti kehilangan keluarga mereka atau kematian orang yang dicintai. "Saya sangat minta maaf. Saya bisa membayangkan ini sangat menyedihkan bagi Anda. "
- Mengakui kekuatan orang tersebut dan bagaimana mereka telah membantu diri mereka sendiri (merefleksi potensi/resource korban)

Jangan dilakukan saat Komunikasi!

- Jangan Paksa korban untuk bercerita.
- Jangan menyela atau terburu-buru (*ngeusoni*) (misalnya, tidak melihat jam tangan Anda atau berbicara terlalu cepat).
- Jangan sentuh orang jika kita tidak yakin itu adalah hal tepat untuk dilakukan.
- Jangan menilai apa yang mereka miliki atau apa yang dilakukan. Jangan katakan: "Anda

tidak harus merasa seperti itu," atau "Anda harus merasa beruntung Anda selamat."

- Jangan sok tahu.
- Jangan menggunakan istilah yang terlalu teknis.
- Jangan menceritakan kisah orang lain.
- Jangan berbicara tentang masalah kita sendiri.
- Jangan memberikan janji-janji palsu atau jaminan palsu.
- Jangan berpikir dan bertindak seolah-olah Anda harus menyelesaikan semua masalah untuk mereka.
- Jangan mengabaikan kekuatan seseorang dan rasa mampu untuk merawat diri mereka sendiri.
- Jangan berbicara dengan bahasa yang negatif (misalnya, tidak menyebut mereka "gila" atau "gila").
-

Prinsip Dasar dalam PFA

Keterampilan yang harus dipunyai:

- **Teknik Relaksasi Untuk Orang Dewasa**
- **Teknik Relaksasi Untuk Anak**
- **Teknik Mengekspresikan Emosi baik untuk Anak maupun orang dewasa.**

Bagaimana Cara Membantu Meredakan Emosi?

- Pegang tangan atau pundak korban yang sedang kehilangan kendali atas emosinya, pegang agak kuat agar dia menyadari kehadiran kita
- Jika korban berusaha menjatuhkan tubuhnya, atau memukul dirinya sendiri, segera peluk penyintas erat-erat. Sebaliknya jika penyintas hanya menangis, jangan memeluk penyintas, karena akan membuat penyintas menangis semakin lama.
- Berikan instruksi dengan jelas dan tegas agar korban memperhatikan nafasnya, katakan “tarik nafas...., keluarkan.... tarik nafas...., keluarkan....” Katakan hal tersebut berulang-ulang sambil terus memegang lengan atau

pundak penyintas, hingga 2-3 menit. Biasanya pada awal korban tidak memperhatikan instruksi kita dan terus menangis, namun setelah 2-3 menit penyintas akan tersugesti mengikuti pola nafas yang kita buat.

- Saat memegang korban, terkadang perlu penekan agak kuat, kemudian dikendorkan atau dibelai dengan agak kuat, tujuannya agar penyintas menyadari kehadiran kita
- Jika korban sudah sudah mengikuti pola nafas yang kita instruksikan, katakan agar penyintas fokus pada nafas. “Jangan pikirkan yang lain, hanya pikirkan nafas yang keluar dan masuk, tarik nafas.....keluarkan, tarik nafas...keluarkan”, katakan hal ini berulang-ulang
- Jika korban sudah semakin tenang dan dapat mengendalikan emosinya. Instruksikan untuk mengucapkan sesuatu yang memiliki asosiasi positif setiap kali melepaskan nafasnya, misalnya : Damai, Tenang, Allah ataupun kata-kata positif yang lain.

Relaksasi Progresif

Relaksasi adalah proses melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting dalam mengelola stres.

Relaksasi Progresif adalah teknik relaksasi yang berfokus pada perlahan tegang dan santai otot. Teknik ini akan membuat individu lebih menyadari perbedaan antara relaksasi dan ketegangan otot, ini adalah cara untuk menjadi lebih sadar akan sensasi fisik seseorang.

Relaksasi progresif paling sering dilakukan dengan gerakan minimal dan sambil berbaring atau duduk. Teknik ini disebut latihan relaksasi pasif atau formal. Teknik relaksasi juga dapat menggabungkan latihan seperti yoga, berkebun, Tai chi, dan Chikung. Bodyworks seperti penggunaan pijat, refleksi, akupunktur dan sauna juga digunakan untuk mempromosikan relaksasi.

Tata Laksana Relaksasi Progresif (1)

- Tarik napas dalam-dalam, lalu tahan hitung 1...2.....3...4.....5.(selama kira-kira 15-20 detik). Lalu lepaskan.
- Sekarang kerutkan dahi anda sebanyak mungkin. Tahan.1...tahan....2....semakin kuat 3...lebih kuat lagi, 4.....5.....Ya.... Lepaskan.. Ulangi lagi.....(ulangi 2 kali, shg total 3 kali)
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Sekarang buka mata anda selebar mungkin. Tahan. Hitung1.....2.....3....4...tahan...5Sekarang kendorkan. (Ulangi dua kali)
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Tutup mata anda sekuat mungkin, rasakan ketegangan disekitar kelopak mata....hitung 1....2.....3...4...5... lepaskan...rilekskan....ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks

Tata Laksana Relaksasi Progresif (2)

- Sekarang buka mulut anda selebar mungkin. Lebih lebar lagi. 1....2.....3...4...5... Ok kembali santai. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Tegangkan bibir anda dengan memonyongkan mulut anda, 1....2.....3...4...5.... Ok sekarang kembali santai. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Angkat kedua bahu anda, bernapaslah dengan normal, 1....2.....3...4...5.... Sekarang jatuhkan tangan. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Sekarang, kepalkan keras-keras tangan anda, . Rasakan tegangan yang terjadi. Hitung sampai lima, pada hitungan kelima lepaskan kepalan anda. ulangi lagi dua kali

- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Angkat tangan anda lagi, lengkungkan jari-jari anda ke belakang mengarah ke tubuh anda. 1.....2.....3...4...5... lepaskan dan santai. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Sekarang lengkungkan punggung anda ke belakang. Tahan. Pastikan tangan anda santai, 1.....2.....3...4...5.... Sekarang lepaskan. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks

Tata Laksana Relaksasi Progresif (3)

- Bungkukkan punggung anda ke depan. Tahan dan pastikan anda bernapas dengan normal dan kedua tangan anda tetap santai, 1....2.....3...4...5.... Sekarang kembali santai. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Palingkan kepala anda ke kanan dan tegangkan leher anda 1....2.....3...4...5.... Santai, dan kembalikan posisi kepala anda ke posisi semula. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Palingkan kepala ke kiri tegangkan leher anda, 1....2.....3...4...5.... Santai sekarang kembalikan posisi kepala ke posisi semula. ulangi lagi dua kali
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Sekarang tundukkan kepala anda hingga hampir menyentuh dada. Tahan. Sekarang

kembalikan posisi kepala anda. ulangi lagi dua kali

- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Tata Laksana Relaksasi Progresif (4)
- Sekarang hirup udara dan simpan di dada, sehingga dada anda membesar, tahan 1...2...3....4...5.. (ulangi dua kali)
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Pertahankan relaksasi ini, angkat kedua tungkai anda 1....2.....3...4...5... Sekarang turunkan.
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Sekarang lengkungkan jari-jari kaki anda mengarah ke tubuh anda. Lengkungkan sekeras mungkin. 1....2.....3...4...5...
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks

- Lengkungkan jari anda ke arah sebaliknya. Perhatikan tegangannya1....2....3. Sekarang santai kembali.
- Tarik nafas...lepaskan perlahan.....rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Santai, sekarang lengkungkan jari-jari kaki anda, sekeras mungkin. Ok relaks.
- Perhatikan diri sendiri
- Dalam memberikan PFA kita harus memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan diri kita sendiri. Penolong atau pendamping sangat mungkin dipengaruhi pengalaman kondisi yang sama atau keluarga kitalah yang secara langsung menghadapi kondisi ini.

Analisis Diri

Analisis diri meliputi perilaku, sikap, persepsi dan kepribadian diri sendiri maupun orang lain sebagai individu. Analisis diri sebaiknya menggunakan tes yang terstandar, yang diberikan oleh orang yang berkompeten sehingga akan tergambar diri kita dengan baik.

Beberapa aspek yang dinilai dalam analisis diri meliputi:

1. Perilaku (behavior), yaitu cara bagaimana kita membawa diri kita atau cara bagaimana kita bertindak. Perilaku kita dipengaruhi oleh perasaan, motivasi, keutuhan, penilaian terhadap obyek, keyakinan dan opini orang lain.
2. Sikap (attitude), yaitu evaluasi terhadap dunia luar. Kita biasanya mempunyai sikap terhadap perilaku orang lain, perilaku diri sendiri, serta fenomena luas di masyarakat.
3. Persepsi, yakni proses dalam aspek pemikiran diri yang menggambarkan bagaimana kita mengumpulkan informasi dan menjadikannya bermakna. Persepsi kita

sangat dipengaruhi oleh beberapa hal antara sejauhmana pengetahuan kita terhadap obyek, pengalaman masa lalu,tingkat kesehatan fisik dan tingkat ambigiusitas (jelas-tidaknya) obyek tersebut.

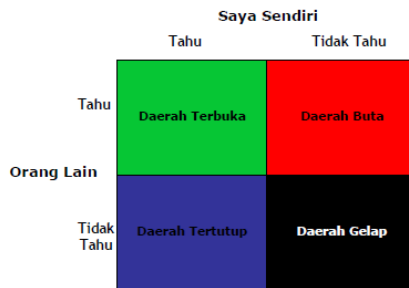
4. Kepribadian (Personality), menggambarkan set yang relatif stabil mengenai karakter dan kecenderungan yang dibentuk oleh faktor-faktor keturunan, sosial, budaya dan lingkungan.

Social mirror

Social mirror merupakan umpan balik dari orang lain.Manusia tidak pernah melihat dirinya dari sudut pandangnyas sendiri saja, melainkan juga dari pandang orang lain. Tak seorangpun dapat benar-benar membebaskan dirinya dari pandangan atau penilaian orang lain. Kita sering tidak tahu dengan pasti bagaimana pandangan orang lain dan mempercayai dugaan kitasaja. Dugaan ini bisa benar bisa salah namun yang pasti dugaan terhadap diri kita tersebut mempengaruhi perilaku dan cara bergaul kita

dalam masyarakat. Ada sebuah konsep yang menarik dalam melihat diri kita yaitu Joe-Harry Windows atau jendela johari, dimana menurut konsep tersebut hubungan antar manusia diumpamakan sebagai jendela yang terbagi atas bagian yaitu:

Gambar 1: Jendela Johari



Gambar 1: Jendela Johari

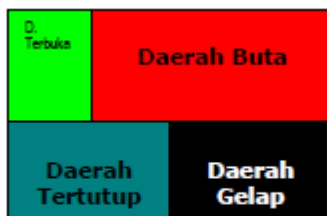
Daerah Terbuka adalah daerah dimana anda tahu tentang kita dan orang lain juga tahu tentang yang kita tahu. Pada bagian ini kita tidak menyembunyikan apa-apa yang dapat bergerak bebas dan seseorang akan merasa leluasa.

Daerah Buta adalah pada daerah ini orang lain lebih mengetahui tentang diri kita. Selain itu pada bagian ini mencakup semua perasaan, kebiasaan, prasangka dan kecenderungan yang

tidak kita sadari. Kita sering kaget jika orang lain membuka mata kita tentang hal-hal yang berhubungan dengan diri kita yang tidak kita ketahui sama sekali sebelumnya.

Daerah Tertutup adalah daerah dimana kita tahu tetapi orang lain tidak tahu tentang kita. Inilah daerah dimana pikiran dan tingkah laku kita yang secara sadar kita sembunyikan dari orang lain. Seperti keinginan rahasia, kelemahan dan hal-hal lain yang menurut kita tidak disukai oleh orang lain.

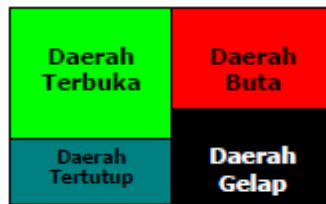
Daerah Gelap adalah Daerah yang baik kita maupun orang lain tidak tahu. Pada diri satu orang dengan yang lain komposisi dari masing-masing daerah sangat mungkin berbeda. Berikut ini beberapa bentuk komposisi daerah.



Gambar 2.

Gambar 2. Jika daerah kita seperti gambar 2 di atas, berarti kita berada dalam kelompok yang asing, dimana tidak banyak orang atau bahkan tak ada orang yang mengenali kita. Memang pada saat belum saling kenal, kita akan merasa terancam berada dalam kelompok tersebut karena kita tidak tahu bagaimana pandangan orang lain terhadap diri kita. Oleh karena itu "Daerah Terbuka" yang masih sangat kecil menunjukkan bahwa pertukaran atau pemberian informasi tentang diri kita masih sangat terbatas. Untuk itu kita harus memperkecil "daerah Buta" dan "daerah Tertutup"

Gambar 3



Gambar 3

Memperkecil daerah pribadi (Lih: Gambar 3) berarti mempercayai orang lain dengan membuka diri dan sedikit demi sedikit membagi rahasia kita pada oranglain. Pada daerah Buta

hanya dapat kita persempit jika kita mengetahui pandangan orang lain terhadap diri kita. Dengan kata lain kita harus mencari umpan balik yang bermuatan informasi tentang diri kita atau pandangan orang lain tentang kita.

Lihat gambar 4.



Banyak orang yang merasa tidak nyaman dengan dirinya yang menjadi sorotan orang banyak, atau di “kritik” orang, namun hanya dengan cara ini kita akan mendapatkan daerah yang lebih luas untuk mendapatkan pertukaran informasi dalam bergaul dan membebaskan hambatan yang ada pada diri kita. Cara yang paling aman untuk mendapatkan lebih banyak informasi tentang diri kita yaitu dengan meminta umpan balik orang yang kita percayai. Orang yang kita percayai adalah orang yang kita yakini tidak menggunakan kesempatan untuk menyakiti kita, bahkan justru

memberikan kita pandangan yang jujur dan bermanfaat pada kita.

Daftar Bacaan:

Santrock, J. (2011). *Life Spand Development*. New York: McGraw Hill.

Corey, G. (2013). *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Mardya. (Tanpa Tahun). *Seputar Perkembangan Psikologis Remaja*.



Fathul Lubabin Nuqul yang biasa dipanggil Lubab, terlahir di Lamongan 12 Mei 1976 yang lalu. Menamatkan pendidikan Formal Madrasah Ibtidaiyah sampai Madrasah Aliyah di Yayasan Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan. Gelar S1 diperolehnya di Uni Darul Ulum Jombang, S2 dan S3 di Univ Gadjah Mada Yogyakarta selain itu Lubab

juga pernah menjalani program pendidikan profesi psikologi di Univ Wisnu Wardhana Malang. Pendidikan non formal juga dia pernah tempuh di Pondok pesantren Denanyar Jombang, dan pondok pesantren Sunan Drajat Lamongan. Sejak akhir tahun 2003 dia mengabdikan diri di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Bidang minat keilmuan yang digeluti sebenarnya adalah psikologi hukum dan forensik. Hal inilah yang mengantarkan dia menjadi pengurus Asosiasi Psikologi Forensik (Apsifor-Himpsi). Namun karena kecintaan pada pesantren, beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat tentang psikologi pesantren juga banyak dilakukan, antara lain Pelatihan Parakonselor di Ponpes Tebiureng, Pembinaan untuk Musyrif/ah di MSAU UIN Maliki Malang. Beberapa tulisan telah di publikasikan dalam bentuk Buku maupun karya tulis di Jurnal Ilmiah dan konferensi baik nasional maupun Internasional.



Ardana Reswari Miranda Ningrum biasa dipanggil Dana, lahir di Bogor 5 Nopember 1993. Kegemarannya adalah nonton drama Korea, membaca dan menulis. Putri Bapak Sutikno dan Ibu Endang ini telah menamatkan

pendidikan S1 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Beberapa pengalaman penelitian dan publikasi ilmiah dilakukan seperti “Poster Cantik, Pemilu Damai”, dipresentasikan pada *International conference Harmony in Diversity: An Interreligious Conflict Resolution in Indigenous Psychology Perspective*, di UIN Maulana Malik Ibrahim tahun 2014. Pada tahun yang sama juga mempresentasikan “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Moral Reasoning, *Annual International Conference fo Islamic Studies (AICIS)* di Balikpapan.



Dian Fakhrunnisak lahir di Aceh Tamiang 10 Januari 1994. Dian telah menamatkan pendidikannya di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada Oktober 2016. Dian sangat mengemari statistik. Beberapa model analisis statistik dia kuasai mulai dari yang sederhana

seperti analisis deskripsi sampai analisis yang kompleks seperti Rasch Model. Beberapa pengalaman penelitian dan publikasi ilmiah dilakukan seperti “Poster Cantik, Pemilu Damai”, dipresentasikan pada *International conference Harmony in Diversity: An Interreligious Conflict Resolution in Indigenous Psychology Perspective*. Pada tahun 2016 bersama Fathul Lubabin Nuqul dan Ardana Reswari Miranda Ningrum, Dian melakukan penelitian tentang Cyberbullying, Dark Triad dan Kebahagiaan pada anak-anak SMP.