

BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL : *EMOTIONAL AWARENESS* BAGI REMAJA

Esther Heydemans
Universitas Negeri Manado

ABSTRACT

Teenage phase is a phase of changes not only physically but also psycho-socially. Teenage phase is characterized as “storm and stress” phrase. In this phase, teenagers experience strong emotions caused by pressure and tense to reach maturity. Emotional awareness is important to develop adaptive character in social interaction. Social-personal counselling covers emotional awareness which focusses solution to help students to solve emotional problems at school.

Keywords: *social-personal counselling, emotional awareness, student*

A. Pendahuluan

1. Remaja sebagai Masa “Badai dan Tekanan”

Masa remaja seperti banyak anggapan merupakan saat-saat yang dipenuhi dengan berbagai perubahan dan terkadang muncul sebagai masa yang tersulit dalam kehidupan sebelum ia memasuki dunia kedewasaan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja tidak hanya menyangkut aspek fisik melainkan juga aspek psikis dan psikososial (Papalia, *et al.*, 2000; Turner & Helms, 1995).

Gunarsa dan Gunarsa (2002), mengemukakan bahwa perubahan fisik dapat teramati secara langsung misalnya perubahan tinggi badan, berat badan, wajah, akan tetapi yang menyangkut perubahan psikis tidak cepat dapat diamati. Bahkan masa remaja digambarkan sebagai masa “badai dan tekanan” (*storm and stress, sturm und drang*), yang lebih besar dari periode-periode lainnya dalam tahapan kehidupan manusia (Stanley Hall, dalam Santrock, 1999).

Secara umum masa ini penuh dengan gejala emosi, sehingga muncul gejala-gejala perasaan yang kuat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Hal ini juga disebabkan oleh karena masa remaja merupakan masa transisi yaitu peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa dan mereka berada di bawah tekanan sosial sebab menghadapi kondisi baru sedangkan selama masa kanak-kanak mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 1999). Bahkan pada masa “badai dan tekanan”, remaja akan mengalami kegoncangan emosi yang disebabkan oleh tekanan-tekanan dan ketegangan dalam mencapai kematangan fisik dan sosial (Slavin, 2000).

Permasalahan emosi pada masa remaja sangat menarik sebab emosi merupakan suatu fenomena yang dimiliki oleh setiap manusia (Rosenthal, 1997) dan pengaruhnya sangat besar terhadap aspek-aspek kehidupan lain seperti sikap, perilaku, penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan (Hurlock, 1999). Upaya untuk mengenal dan menyadari emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja sebab menurut Cartledge & Milburn (1995), kesadaran akan perasaan yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif.

Munculnya masalah emosi pada masa remaja, diakibatkan juga karena mereka memiliki sifat-sifat idealis, romantis, aspiratif, dan ambisi yang kuat. Juga mereka cenderung memandang kehidupannya menurut apa yang diinginkan dan dicita-citakan, sehingga mereka tidak melihat dirinya sebagaimana adanya. Tidak semua aspirasi dan ambisi dapat tercapai sebab sering mereka gagal, sehingga semakin tidak tercapai keinginan dan cita-citanya, maka semakin mudah remaja mengalami masalah emosi, seperti marah, kecewa, dan emosi negatif lainnya (Hurlock, 1999).

Selain itu, remaja dihadapkan pada pengaruh global yang berdampak positif yang mendorong manusia untuk berpikir, meningkatkan kemampuan, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai saat ini. Sementara itu ada dampak negatif yang sering ditiru oleh remaja seperti pergaulan bebas dan perilaku negatif lainnya, padahal di sisi lain mereka harus berhadapan dengan norma-norma, dan nilai-nilai budaya yang berlaku.

Dari berbagai dampak negatif tersebut salah satu yang sangat mempengaruhi menurut Nurihsan (2003) adalah pelarian dari masalah melalui jalan pintas yang bersifat sementara seperti penggunaan obat-obat terlarang. Demikian juga, kurikulum sekolah yang memasukkan keterampilan hidup (*life skill*), mendorong sekolah untuk mengembangkan keterampilan hidup agar siswa memiliki keterampilan, sikap, perilaku adaptif, kooperatif dan kompetitif dalam menghadapi tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari secara efektif.

2. Layanan Pribadi Sosial bagi Remaja dan Kesadaran Emosi

Untuk mencapai kompetensi dan keterampilan hidup yang dibutuhkan maka siswa tidak cukup hanya diberi pelajaran bidang studi. Sekolah berkewajiban memberi bimbingan dan konseling yang menyangkut ketercapaian kompetensi pribadi sosial, belajar, dan karier (Nurihsan & Sudianto, 2004). Dalam hubungan dengan layanan bimbingan konseling di sekolah yang merupakan bagian dari program pendidikan, pada kenyataan fokus bimbingan dan konseling di sekolah sekarang ini cenderung menitikberatkan pada layanan bimbingan belajar dan bimbingan karier serta kurang mengembangkan aspek pribadi sosial siswa.

Menurut Handarini (2000), pendidikan di Indonesia lebih dipusatkan pada pengembangan akademik (aspek kognitif). Hal ini juga berpengaruh pada sikap orang tua yang memasukkan anaknya ke sekolah unggulan dengan harapan memperoleh prestasi yang tinggi. Hal ini menjadi bukti bahwa prestasi akademik menjadi faktor penting dalam

keberhasilan seseorang, sementara aspek pribadi-sosial yang antara lain seperti kesadaran emosi kurang mendapat perhatian.

Menurut Segal (2003), kesadaran emosi sangat penting bagi seseorang sebab tanpa kesadaran emosi, tanpa kemampuan untuk mengenal dan menghargai perasaan yang dialami, serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut individu akan mengalami banyak kesulitan dalam kehidupannya, tidak dapat mengambil keputusan dengan mudah, dan sering terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang terjadi di sekelilingnya.

Demikian juga pendapat Drost (dalam Tilaar, 2002) bahwa penguasaan kurikulum sekolah hanya cocok untuk sekitar 30 % siswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami tekanan, hambatan karena tak mampu menyerap kurikulum sekolah, sebagai akibat dari tuntutan kurikulum yang terlalu tinggi, berat, dan tidak sesuai dengan kemampuan siswa maka akan berdampak negatif pada emosi anak, sehingga akan memunculkan perilaku emosional yang beraneka ragam. Anak menjadi mudah marah, putus asa, sulit mengendalikan dorongan hati, sulit mengambil keputusan, dan sulit memotivasi diri.

Bahkan dalam situasi ini akan membuat anak menjadi takut, merasa harga diri kurang, bersikap agresif, acuh tak acuh, sulit berkonsentrasi, mengganggu di kelas, menghindari tanggung jawab, tidak ada gairah belajar, sering membolos, mencari hiburan yang tidak sehat (bermain *play station*) bahkan menghalalkan segala cara untuk memperoleh nilai yang tinggi seperti menyontek atau membeli soal-soal ujian.

Di dalam lingkungan kelas, siswa akan menunjukkan "*off task behavior*" dalam proses belajar mengajar, seperti tingkah laku impulsif, meninggalkan tempat duduk, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak menyelesaikan tugas, berbicara tanpa permisi, tidak

mempunyai motivasi belajar, tidak siap mengikuti kegiatan belajar di kelas dan berperilaku destruktif (Sparzo & Pattet, 1989).

Lebih parah lagi, karena kurangnya kesadaran emosi dan jika dibiarkan terus-menerus akan membuat remaja mengalami emosi yang semakin kuat, sehingga mengakibatkan terjadi gangguan perilaku dalam bentuk menggunakan obat-obat terlarang, bertingkah laku nakal, menjadi pelaku kekerasan baik di sekolah atau di luar sekolah, dan menjadi pecandu minuman keras. Menurut Stephens (1997), terjadinya peningkatan angka *drop out* di sekolah karena dipengaruhi oleh kekerasan.

Mencermati masalah yang diuraikan tersebut di atas, maka akibatnya remaja akan cenderung menunjukkan pribadi yang kurang mempunyai kesadaran emosi (*emotional awareness*), sehingga muncul perilaku-perilaku kekerasan, misalnya terlibat dalam perkelahian masal, mabuk-mabukan, melakukan pencurian, perkosaan bahkan pembunuhan. Contoh, remaja yang memperkosa 2 orang anak balita sampai tewas (*Jawa Pos*, 10 Februari 2002), seorang siswa remaja di Sumatra Selatan yang membunuh gurunya berawal dari teguran karena terlambat masuk kelas setelah jam istirahat (*Jawa Pos*, 5 September 2003). Seorang siswa sekolah menengah di Ambon membacok gurunya karena ditegur tidak membuat pekerjaan rumah mata pelajaran IPA. (*Jawa Pos*, 15 Februari 2005).

Keadaan ini menjadi lebih tragis lagi, jika dalam keadaan kurang kesadaran emosi dan remaja tidak mampu mengatasi masalah yang menekan dirinya, maka remaja akan mengambil jalan pintas untuk bunuh diri. Contoh, kasus seorang remaja di Surabaya yang nekat membunuh diri karena kesal sering dimarahi oleh keluarganya. Tindakan yang sama dilakukan oleh Eko Haryanto, remaja yang nekat membunuh diri karena malu tidak dapat membayar uang SPP menjelang ujian (*Kompas*, 5 Mei 2005). Malahan siswa SD kelas IV

di Yogyakarta nekat gantung diri karena takut dimarahi guru karena tidak menggunakan seragam pramuka karena basah (*Jawa Pos*, 16 Desember 2005); dan siswa SD di Tegal berupaya bunuh diri karena merasa malu sebab menunggak uang sekolah. Peristiwa-peristiwa tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran emosi membuat seseorang tak mampu mengendalikan emosinya sehingga mengambil jalan pintas.

Selanjutnya, masalah-masalah kurang kesadaran emosi akan mengganggu penyesuaian diri remaja dengan lingkungannya. Sebab jikalau hubungan interpersonal kurang baik, seperti hubungan dengan orang tua, teman, guru, dan ditambah lagi dengan konflik internal dari dalam diri remaja maka akan membentuk kurangnya kesadaran emosi yang pada akhirnya akan mengganggu hubungan antara remaja dengan lingkungan, sehingga berakibat pada remaja yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan. Lebih jauh lagi, jika seseorang memiliki kesadaran emosi, maka ia akan menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan atau menguasai emosi dan kemampuan untuk menenangkan diri.

Kesadaran emosi yang membuat seseorang mampu mengendalikan emosi, meliputi keterampilan untuk menahan atau membatasi reaksi emosional terhadap suatu situasi, baik reaksi itu positif maupun negatif (Mayer, Salovey & Caruso, 2000), sehingga membuat seseorang merasa aman. Hal ini sesuai dengan pendapat Lane & Reiman (1998) bahwa individu dengan kesadaran emosi yang positif akan memiliki kemampuan yang baik dalam mendeteksi, membedakan sekaligus merespon tanda-tanda emosi yang muncul baik dari dalam diri sendiri maupun orang lain secara akurat, sehingga akan membantu kelancaran proses komunikasi yang dilakukan. Seseorang yang peka dengan suasana hati adalah mereka yang tergolong memiliki kepintaran dalam emosi.

Karena itu menurut Mayer & Salovey (2000) kejernihan pikiran tentang emosi akan melandasi ciri-ciri kepribadian seseorang, seperti mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif dalam kehidupan. Sedangkan bila suasana hati sedang jelek, mereka tidak risau dan larut ke dalamnya sebab mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan cepat. Orang-orang seperti ini bagaikan “pilot” yang andal bagi kehidupan karena mempunyai kepekaan yang tinggi terhadap perasaan mereka sedangkan ketidak-mampuan mencermati perasaan sesungguhnya membuat seseorang berada dalam kekuasaan perasaan sendiri.

Menurut Hurlock (1999), tingkat kematangan emosi seseorang akan tercermin dari cara-cara orang itu mengekspresikan emosinya. Emosi yang jujur dengan sikap dan perilaku yang tepat tanpa menyakiti ataupun merugikan diri sendiri dan orang lain akan membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan tetap menjaga hubungan baik dengan lingkungannya. Sebaliknya, ekspresi emosi yang tidak tepat, tanpa pikir panjang, dan bersifat destruktif hanya akan membuat masalah menjadi berlarut-larut, sehingga menimbulkan kesan negatif dan menyebabkan rendahnya penerimaan masyarakat.

Menurut Darajat (1995), kemampuan menyadari dan mengendalikan emosi merupakan suatu kebutuhan, yang harus dimiliki oleh remaja. Artinya apabila remaja mampu menyadari dan mengendalikan emosi, maka mereka akan mempunyai sikap yang stabil. Selanjutnya kesadaran dan pengendalian emosi, kemampuan untuk menciptakan hubungan dinamis antara guru dan siswa, teman sebaya, orang tua, kemampuan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar, kemampuan bertingkah laku dengan

menjunjung tinggi tata krama, norma yang berlaku di masyarakat merupakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan pribadi-sosial (Prajitno & Anti, 1999).

Kenyataan-kenyataan yang terjadi di sekolah, sebagai guru/konselor, mereka mengalami kesulitan dalam membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran emosi, sehingga siswa kurang memiliki keterampilan untuk menyadari emosi, sehingga tidak mampu mengendalikan emosi yang kuat. Padahal upaya meningkatkan pengetahuan guru tentang kesadaran emosi dan mengajarkan kepada siswa untuk mampu memahami dan mengkomunikasikan emosi dengan baik akan dapat mempengaruhi banyak aspek dalam keberhasilan siswa tersebut.

Sebaliknya kegagalan dalam memahami dan mengkomunikasikan emosi dengan cara yang tepat akan membuat individu rentan terhadap berbagai konflik dengan orang lain yang seharusnya tak perlu terjadi (Shapiro, 1999). Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (1995) bahwa kesadaran emosi akan memudahkan usaha untuk mengerti dan memahami orang lain, sehingga menurut Le Doux (1996) bahwa dengan mengenal situasi-situasi yang menimbulkan rasa marah, cemburu, malu dan kecewa dalam diri sendiri merupakan modal yang sangat berharga dalam melakukan interaksi sosial. Kesadaran emosi (*emotional awareness*) merupakan kecakapan emosi dasar yang membentuk kecakapan lainnya seperti pengendalian emosi. Menurut Majer & Salovey (2000), kesadaran emosi berarti “waspada” terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati artinya bahwa kewaspadaan, ketajaman pola pikir menjadi penolong untuk mengatur/mengelola emosi.

Dengan demikian, kesadaran emosi pada dasarnya adalah upaya seseorang untuk menjaga dan mempertahankan keseimbangan hidup. Artinya apabila seseorang mengalami emosi tertentu maka ia akan berusaha untuk mengembalikan kondisi tersebut dalam

suasana emosi yang netral. Hal ini sangat bermanfaat sebab langkah terpenting bukan menghapus gejala emosi melainkan bagaimana mengenal dan menyadari emosi yang muncul. Penanggulangan berbagai permasalahan di atas membutuhkan usaha kerja sama yang berkesinambungan antara siswa, guru, orang tua, dan sekolah, dalam hal ini konselor dan pihak terkait lainnya, agar mampu mengemas suatu proses bimbingan sesuai dengan perkembangan siswa.

Berkaitan dengan fenomena tersebut di atas maka untuk siswa perlu mendapat layanan bimbingan pribadi-sosial kesadaran emosi (*emotional awareness*) dengan tujuan agar mereka memiliki keterampilan khusus dapat memecahkan masalah-masalah emosi di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Bimbingan pribadi-sosial *emotional awareness* dapat digunakan konselor dalam memberi layanan bimbingan pribadi-sosial kepada siswa serta berfungsi sebagai upaya pencegahan/preventif bagi siswa agar selalu sadar emosi dan mampu mengatasi gangguan-gangguan emosi supaya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, yaitu kesanggupan yang unik dan memungkinkan manusia berpikir, merasa, dan memutuskan. Kesadaran (*awareness*) merupakan suatu hal penting bagi kehidupan seseorang sebab menurut Yontef & Simkin (1989) kesadaran merupakan kontak waspada tentang peristiwa-peristiwa penting di dalam interaksi dengan lingkungan, dengan menggunakan sensorimotor, emosi, kognitif, dan dukungannya dengan penuh energi. Dikaitkan dengan emosi maka kesadaran (*awareness*) adalah sebagai “kewaspadaan” baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati.

B. Dasar-dasar Perolehan *Emotional Awareness*

Proses memperoleh dasar-dasar kesadaran emosi (*emotional awareness*) dimulai pada masa usia dini atau mulai dari dalam buaian (*from the cradle*) dan berlanjut seterusnya dalam kehidupan anak. Semua pergaulan atau interaksi di masa kecil antara orang tua dan anak mempunyai makna emosional dan dalam pengulangan pesan-pesan emosional selama bertahun-tahun maka akan membentuk inti pandangan serta kemampuan emosionalnya. Interaksi antara orang tua dan anak menurut Erikson (Goleman, 1995) akan menanamkan “kepercayaan dasar”, yaitu apabila anak mendapat perhatian terhadap kebutuhannya yang dapat dipakai sebagai sandaran dan pertolongan.

Sebaliknya apabila anak gagal mendapat perlindungan atau sandaran maka akan melahirkan “kecurigaan dasar”. Kecurigaan dasar membentuk pandangan anak bahwa kemampuan emosional dan fungsi diri kurang diperhatikan oleh orang lain, sehingga anak-anak akan menunjukkan kondisi emosi yang sangat buruk, seperti mudah cemas, kurang atensi, apatis, mudah agresif, dan menarik diri dari pergaulan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Blazelton (Goleman, 1995) menunjukkan bahwa bayi yang mendapat persetujuan dan dorongan akan berkembang menjadi anak yang optimis, sebaliknya bayi yang diabaikan akan berkembang menjadi anak yang tidak percaya diri, pesimis dan akan mempengaruhi kesiapan anak memasuki sekolah. Dari hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peran orang tua dalam pengendalian emosi anak sejak anak masih kecil (bayi) sangat menentukan perkembangan anak di kemudian hari. Sebab tiga atau empat tahun pertama dalam hidupnya merupakan periode di mana otak anak tersebut tumbuh hingga kurang lebih dua pertiga ukuran normal usia dewasa dan berkembang kerumitannya dengan laju yang lebih cepat daripada yang akan terjadi setelah itu.

Selama periode ini jenis-jenis proses pembelajaran penting berlangsung lebih mudah daripada periode berikutnya dalam kehidupan dan yang utama di antaranya adalah kesadaran emosi. Jika dalam periode ini terjadi ketegangan yang hebat maka dapat merusak pusat-pusat belajar di otak, dengan demikian merusak kecerdasan anak. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari kesadaran emosi, sebab dalam lingkungan keluarga anak belajar tentang bagaimana merasakan perasaannya sendiri dan bagaimana orang lain merasakan perasaannya, serta bagaimana orang lain menanggapi perasaannya. Kesadaran emosi bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung kepada anaknya melainkan contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri.

Agar orang tua menjadi guru yang baik dalam kesadaran emosi anak maka mereka harus mempunyai pemahaman yang cukup baik tentang dasar-dasar kecerdasan emosional. Dengan demikian orang tua yang terampil secara emosional dapat membantu anak dengan memberikan dasar-dasar keterampilan emosional, seperti belajar mengenal, mengelola, dan memanfaatkan perasaan-perasaan, berempati, serta menangani perasaan-perasaan yang muncul dalam hubungan dengan orang lain. Orang tua yang terampil menangani emosi akan memiliki anak-anak yang pergaulannya lebih baik, sedikit bentrok dengan orang tua, pandai menangani perasaan, lebih efektif menenangkan diri saat marah dan tidak sering marah.

Dari segi biologis, anak-anak yang mempunyai orang tua yang terampil mengendalikan emosi menunjukkan sikap lebih santai; dari segi sosial anak-anak tersebut populer, disukai teman-teman sebaya dan pandai bergaul; dari segi kognitif anak-anak tersebut dapat berkonsentrasi dengan baik dan lebih efektif. Oleh sebab itu, orang tua harus

menjadi guru emosi yang penuh cinta/kasih sayang yang memberi ketenangan, rasa aman, memberi perhatian “*heart start*” sehingga anak menikmati kedamaian.

Menurut Maslow (2000) kebutuhan rasa aman diperlukan sejak anak masih kecil di mana anak akan merasa berada dalam perlindungan dan kehangatan dari orang tua. Kebutuhan akan rasa aman dapat dipenuhi bila ada penghargaan dan simpati dari orang tua. Di pihak lain anak membutuhkan keadaan rumah yang penuh dengan suasana aman dan bersahabat, sebab rumah tangga yang tidak stabil karena perselisihan, pertengkaran, perselingkuhan yang mengarah ke perceraian orang tua akan membuat anak menjadi bingung dan tidak tahu harus memihak kepada siapa, apakah ayah atau ibu. Hal ini menjadi hambatan dalam perkembangan kesadaran emosi anak. Karena itu sebagai orang tua yang juga pendidik diharapkan menjadi “model hidup” dalam memberi teladan yang baik dan dapat ditiru oleh anak. Demikian juga dengan pola asuh orang tua sebagai pendidik dalam memberi hadiah, hukuman, perlakuan yang adil, dan pembuatan peraturan akan turut membentuk kesadaran emosi anak, karena itu pola asuh yang ditunjukkan oleh orang tua hendaknya mempunyai “kesatuan bahasa” artinya apa yang diucapkan atau dilakukan oleh ayah harus mendapat dukungan dari ibu, demikian sebaliknya jangan sampai bertentangan.

Menurut Rimm S (2000) cara ayah dan ibu mendidik anak harus menunjukkan “*front* bersatu”, artinya meskipun terdapat perbedaan dalam pengasuhan namun dari sudut pandang anak, mereka haruslah sama dan bersatu. Jika orang tua konsisten dengan apa yang diucapkan dan dilakukan maka anak-anak akan mengerti dan tahu apa yang diharapkan dari mereka.

C. Strategi Meningkatkan *Emotional Awareness*

Strategi mengembangkan kesadaran emosi (*emotional awareness*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Therapy Focus Solution* (TFS). Terapi ini tergolong pada pendekatan post modern yang tidak dipelopori oleh tokoh tunggal, melainkan hasil usaha kolektif yang terjadi berkat kepeloporan Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer, masing-masing adalah direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga pembantuan nirlaba yang disebut *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin Amerika Serikat. Insoo Kim Berg adalah teoritikus utama tentang *Therapy Focus Solution* (TFS) dan bersama Steve De Shazer mereka memimpin dan melaksanakan berbagai lokakarya tentang *Therapy Focus Solution* (TFS) di Amerika Utara, Eropa, Australia, dan Asia. Mereka menulis berbagai buku tentang *Therapy Focus Solution* (TFS) dan bersama rekan-rekannya mereka melanjutkan pengembangan teori dan praktiknya.

Insoo Kim Berg adalah juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Ia memulai karya-karyanya pada pertengahan tahun 1980an hingga kini ia telah menerbitkan buku-buku dan rekaman video tentang pendekatan berfokus solusi. Sebagai seorang Amerika yang bertanah air Korea, Insoo Kim Berg mengembangkan pengaruh warisan budaya timur dari nenek moyangnya dengan pengalaman pelatihan sebagai pekerja sosial di barat. Hasilnya adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkembangkan kesadaran dan proses membuat pilihan perubahan.

Therapy Focus Solution (TFS) berawal dari asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki keberdayaan (kapasitas) untuk membangun (mengkonstruksi) solusi-solusi, sehingga dirinya tidak semata-mata berkubang dalam masalah/problem. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah melainkan ia perlu berfokus pada solusi atau bergerak maju dan mengejawantahkan solusi. Tema “problem/masalah” perlu diganti dengan

“solusi/pemecahan masalah”. Untuk memecah masalah tidak niscaya mengetahui penyebab problem tersebut, sebab tidak ada hubungan niscaya antara problem dengan solusinya.

Setiap orang perlu mempertimbangkan bermacam solusi dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar pada orang lain. Karena itu dalam *Therapy Focus Solution* (TFS) klien memilih sendiri tujuan yang akan dicapai dalam terapi. Bahkan sumber daya pemecahan masalah lebih banyak terdapat pada diri klien bukan pada konselor/terapis. Corey (2005) mendiskripsikan orientasi positif dengan ungkapan tumbuh kembangkan solusi yaitu bagian kehidupan manusia yang meningkatkan harkat, bukan patologi, dengan demikian problem akan terselesaikan dan perubahan-perubahan yang mengagumkanpun akan terjadi dengan cepat dan indah.

Selanjutnya O’Hanlon (dalam Corey, 2005) mengemukakan bahwa manusia perlu didorong untuk keluar dari perilaku berulang menganalisis sifat-sifat dan penyebab problemnya, untuk segera memulai upaya menemukan solusi-solusi dan segera bertindak menyelesaikan atau memecahkan problemnya.

Kekuatan seseorang untuk beralih dari orientasi problem ke orientasi solusi disebabkan bukan terletak pada masa lampau tetapi masa kini dan masa depan. Pada perspektif masa kini dan masa depan, manusia terdorong untuk meraih kehidupan yang lebih sehat dan bahagia. Selanjutnya proses terapeutik dalam *Therapy Focus Solution* (TFS) mencakup 2 (dua) aktivitas, yaitu (1) aktivitas menumbuhkembangkan kesadaran (*consciousness raising*) dan (2) aktivitas membuat pilihan sadar (*choosing*).

Menumbuhkembangkan kesadaran tentang pengalaman-pengalaman yang justru merupakan pola baku problem-problem yang selama ini menyita perhatian klien dapat menjadi awal dari pengejawantahan solusi, sedangkan membuat pilihan sadar, menentukan

masa depan seseorang. Misalnya klien yang selalu berfokus pada kehidupan yang sarat depresi dapat membuat pilihan sadar untuk berpartisipasi dalam kegiatan rohani yang lebih banyak, lebih sering berolahraga, lebih banyak mendengar musik kesukaan, dan lain-lain.

Langkah-langkah membangun solusi dengan *Therapy Focus Solution* (TFS)

Menurut De Jong & Kim Berg (dalam Corey, 2005) langkah-langkah membangun solusi dengan *Therapy Focus Solution* (TFS) sebagai berikut (1) klien diberi kesempatan untuk mendeskripsikan problem, (2) terapis bersama klien mengembangkan tujuan-tujuan yang jelas, (3) terapis membantu klien mengeksplorasi saat-saat ketika problem tidak terjadi, (4) menumbuhkembangkan solusi (*solution building conversation*), terapis memberikan ringkasan umpan balik (*summary feedback*), (5) terapis bersama klien mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai. Selanjutnya relasi terapeutik antara terapis dan klien ditujukan untuk mencapai suatu tujuan dan klien pada dasarnya adalah ahli yang paling mengetahui tujuan-tujuan yang ingin dicapai.

Tujuan-tujuan itu selalu unik untuk setiap klien dalam mencapai hari depan yang lebih baik, sedangkan terapis membantu klien membangun tujuan-tujuan mereka dalam rangka menghasilkan solusi yang sukses. Relasi antara terapis dan klien berdasarkan pada perspektif, bagaikan kolaborasi atau kerja sama multidisipliner antarapakar (terapis dan klien). Keduanya perlu membuat kriteria kemajuan atau keberhasilan pencapaian tujuan, sehingga mereka dapat mengakhiri terapi pada waktu yang tepat.

Therapy Focus Solution (TFS) dilakukan dalam waktu yang tidak terlalu lama dan dimanfaatkan secara efektif. Karena waktu yang digunakan sedemikian terbatas maka memungkinkan klien untuk tidak bergantung sepenuhnya kepada terapis melainkan memberi kesempatan kepada klien melanjutkan solusi setelah terapi berakhir.

Teknik yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran emosi adalah teknik *emotional Literacy* (Steiner & Perry, 1997), dengan tahap-tahap sebagai berikut :

a. Membuka hati

Membuka hati adalah usaha untuk menenangkan dan membebaskan dari pikiran-pikiran dan kesibukan yang menguasai seseorang. Setelah tenang, siswa lebih mudah menyadari pengalaman emosi dirinya maupun orang lain. Teknik ini membuat siswa lebih peka menyadari apa yang dirasakan, bagaimana reaksi atau respon dirinya terhadap peristiwa yang dialami.

b. Melihat kembali rentang perasaan atau daerah emosional

Melihat kembali rentang perasaan adalah usaha untuk melihat pengalaman emosi tertentu yang terjadi dalam dirinya. Melihat pengalaman mulai dari awal yaitu peristiwa yang mendahului atau yang menimbulkan emosi, bagaimana reaksi dan apa akibat dari reaksi itu terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan kata lain bahwa seseorang diajak untuk lebih mengenal kedalaman diri, siapa dirinya, dan bagaimana hubungan dengan apa yang ada di sekitarnya.

c. Mengambil tanggung jawab

Mengambil tanggung jawab berarti menentukan sikap dan tindakan yang akan diambil. Bersikap dan bertindak harus didasarkan pada kejujuran tentang segala perbuatan yang dilakukan. Tanggung jawab atas perbuatan tersebut telah dipertimbangkan dari berbagai segi, baik dari dalam diri maupun dari luar diri. Mengambil tanggung jawab merupakan salah satu aspek dari keterampilan menyadari dan mengendalikan emosi yang didasarkan pada pengenalan, pemahaman diri dan orang lain, mampu mengelola emosi dan

mengekspresikan emosi, serta menggunakan emosi untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain.

D. Kesimpulan

Masa remaja merupakan masa yang penuh perubahan, tidak hanya menyangkut aspek fisik melainkan juga aspek psikososial. Masa ini merupakan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dan masa yang digambarkan sebagai masa “badai dan tekanan” (*strom and stress*). Remaja akan mengalami kegoncangan emosi yang kuat yang disebabkan oleh tekanan dan ketegangan dalam mencapai kematangan.

Kesadaran emosi diperlukan oleh siswa supaya mampu mengendalikan emosi yang meliputi keterampilan untuk membatasi dan menahan reaksi emosional terhadap suatu situasi. Bimbingan pribadi-sosial “*emotinal awareness*” yang mementingkan “solusi” merupakan suatu strategi konselor untuk membantu siswa agar dapat memecahkan masalah emosi di sekolah, sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan kata lain bahwa bimbingan pribadi-sosial kesadaran emosi (*emotional awareness*) sebagai upaya untuk membantu siswa dalam mencegah dan mengatasi masalah-masalah emosi agar terbentuk sikap-sikap yang positif serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan pribadi-sosial. Secara khusus membantu siswa untuk mencegah gangguan-gangguan emosi, sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Cartledge, G & Milburn, J.F. 1995. *Teaching Social Skills to Children and Youth*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (7th ed). Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.

- Darajat. Z. 1995. *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Bandung : PT. Remaja.
- Goleman. D. 1995. *Emotional Intelligence : Why it Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D. 2002. *Psikologi Untuk Muda-Mudi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Handarini, D. M. 2000. *Pengembangan Model Pelatihan Keterampilan Sosial Bagi Sekolah Menengah Umum Terpadu*. Disertasi : Universitas Negeri Malang. Tidak diterbitkan.
- Hurlock, B.E. 1999. *Personality Development*. New Delhi: McGraw Hill Book co. Inc.
- Lane, R.D & Reiman, E.M. 1998. Neural Correlates of Levels of Emotional Awareness : Evidence of an Interaction Between Emotion and Attention in The Anterior Cingulate Cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 10: 525-536.
- Le Doux, J. 1996. *The Emotional Brain The Mysterious Underpinnings of Emotion Life*. USA : A Touchstone Book.
- Maslow. A. 2000. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Raw Publisher.
- Mayer, J.D & Salovey. P. 2000. *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition, and Personality. (9) 185-211.(Online), (<http://www.er.uqam.ca>, diakses 22 Maret 2006).
- Mayer, J.D., Salovey. P & Caruso, D. 2000. *The Multifactor Emotional Intelligence Scale*. (Online), (<http://www.eiconsortium.org>, diakses 29 Maret 2006).
- Nurihsan. J. 2003. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Mutiara.
- Nurihsan. J & Sudianto. A. 2004. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMP*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Papalia,D.E et al., 2000. *Human Development (8thed)*. Boston : McGraw Hill.
- Prajitno & Amti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rimm. S. 2000. *Smart Parenting, How to Raise a Happy, Achieving Child*. Alih Bahasa: Mangunrahardjana, A. Jakarta: PT. Grasindo
- Rosenthal. R. 1997. *Skill in Nonverbal Communication, Individual Differences*. Cambridge : Gunn and Hain Publisher, Inc.
- Santrock, J. W. 1999. *Adolescence (7thed)*. Boston : McGraw Hill.

- Segal, J. 2003. Raising Your Emotional Intelligence: A Practical Guide for Harnessing the Power of Your Instincts and Emotions. (Online), (<http://www.jeannesegal.com>, diakses, 26 Maret 2006).
- Shapiro, L.E. 1999. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Slavin, R E. 2000. *Educational Psychology, Theory and Practice*. Allyn & Bacon United State of America.
- Sparzo, F. J & Pattet, J. A. 1989. *Classroom Behavior Detecting and Correcting Special Problem*. Boston : Allyn & Bacon.
- Steiner, C & Perry, P. 1997. *Achieving Emotional Literacy A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence*. Avon Books.(Online), (<http://home.earthink.net>, diakses 21 Maret 2006).
- Stephens, R.D. 1997. National Trends in School Violence : Statistics and Prevention Strategies. In A.P Goldstein & J.C.Conoley (Eds). *School Violence Intervention : A Practical Hand Book*. New York : Guilford Press.
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Pendidikan untuk Masyarakat Indonesia Baru*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Turner, J. S & Helms, D. B. 1995. *Life Span Development (5thed)*. Forth-Worth : Harcourt Brace College Publisher.
- Yontef, G.M & Simkin, J.S. 1989. *Terapi Gestalt*. (R.J. Corsini & Welding. D. (ed) Current Psychotherapies. IL: F.E. Peacock).