

**PENGGUNAAN KOMBINASI STRATEGI  
EMPTY CHAIR DAN REFRAMING  
UNTUK MENINGKATKAN KOHESIVITAS KELUARGA SISWA**

(Penelitian *Single Subject* Pada 6 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman  
Kabupaten Sidoarjo Tahun Akademik 2014/2015)

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Oleh :**

**DEVI RATNASARI  
NIM. 1302915**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

**PENGGUNAAN KOMBINASI STRATEGI  
*EMPTY CHAIR DAN REFRAMING*  
UNTUK MENINGKATKAN KOHESIVITAS KELUARGA SISWA**

(Penelitian *Single Subject* Pada 6 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman  
Kabupaten Sidoarjo Tahun Akademik 2014/2015)

Oleh :

**Devi Ratnasari**

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Devi Ratnasari 2015  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN TESIS**

**DEVI RATNASARI  
1302915**

**PENGGUNAAN KOMBINASI STRATEGI  
*EMPTY CHAIR DAN REFRAMING*  
UNTUK MENINGKATKAN KOHESIVITAS KELUARGA SISWA**

(Penelitian *Single Subject* Pada 6 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman  
Tahun Akademik 2014/2015)

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:  
Pembimbing**



**Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A  
NIP 19620208 198601 1 002**

**Diketahui oleh  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Prof. Dr. Uman Suherman AS, M.Pd.  
NIP 19620623 198601 1 001**

“Niscaya Allah akan meninggikan beberapa derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (Qur'an Al Mujadalah: 11)

“Barangsiaapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke syurga.” (HR. Muslim)

“Yang tragis adalah orang yang seumur hidupnya tidak pernah mengerahkan seluruh kemampuan optimalnya....”

by: Arnold Bennet

*Dengan penuh kerendahan hati, sebuah karya tesis ini akan saya  
persesembahkan kepada almamater Universitas Pendidikan Indonesia,  
Kedua orangtua (Bpk. Rakiman & Ibu Semi Darwati), Suami tercinta  
Ferhy Rahman Sidhiq dan perwira kecil Daanish Admyral  
Yaman.. “terimakasih atas doa dan semangat yang selama ini selalu  
diberikan”...*

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul “Penggunaan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* Untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga Siswa” ini adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2015  
Yang membuat pernyataan,

Devi Ratnasari

## KATA PENGANTAR

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat, akan tetapi mempunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Apabila keluarga dapat menjalankan fungsinya dengan baik, maka dimungkinkan tumbuh generasi yang berkualitas dan dapat diandalkan yang akan menjadi pilar-pilar kemajuan bangsa. Sebaliknya, bila keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik, bukan tidak mungkin akan menghasilkan generasi-generasi yang bermasalah yang dapat menjadi beban sosial masyarakat.

Kohesivitas keluarga yang kondusif merupakan salah satu faktor pendukung terbentuknya fungsi keluarga yang baik. Berdasarkan literatur, kohesivitas keluarga merupakan keeratan hubungan emosional yang dimiliki antar anggota keluarga. Kohesivitas digambarkan sebagai kebersamaan, atau anggota keluarga memiliki ikatan emosional satu sama lain, dan setiap sistem keluarga harus menegosiasikan keseimbangan antara keterpisahan dan kebersamaan.

Dalam penelitian, secara operasional kohesivitas keluarga didefinisikan sebagai keeratan hubungan emosional yang dimiliki antar anggota keluarga. Kohesivitas digambarkan sebagai kebersamaan. Pada penelitian ini, kohesivitas keluarga dibatasi pada perspektif siswa remaja dalam memandang keeratan hubungan emosional yang terjalin antara dirinya dan keluarga (orangtua, kakak/adik) sebagaimana ternyata dalam respon siswa terhadap pernyataan tentang aspek ikatan emosional, keterbatasan, koalisi, waktu, ruang, teman, pengambilan keputusan, minat dan rekreasi.

Penting adanya intervensi konseling untuk meningkatkan kohesivitas keluarga, yang dalam penelitian ini difokuskan pada remaja. Masa remaja merupakan masa perkembangan sikap “*dependence*” menuju arah “*independence*” terhadap orangtua. Remaja tidak lagi terlalu bergantung terhadap orangtua dan mulai mencari individuasinya. Selama tahap tersebut, dapat terjadi perubahan substansial yang bertahap dalam relasi antara remaja dan orangtua. Masa perkembangan tersebut sangat mempengaruhi terbentuknya kohesivitas keluarga yang baik.

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* merupakan intervensi konseling yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli. Kegiatan konseling tersebut dilakukan dalam enam tahapan. Dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa, kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* difokuskan untuk menggali pengalaman negatif siswa yang terpendam tentang keluarga, menumbuhkan kesadaran konsep “di sini dan sekarang”, serta mengarahkan konseli agar dapat mengubah cara pandang yang lebih sehat terhadap keluarga.

Peneliti menguji keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga siswa. Hasil penelitian tersebut dikemas menjadi tesis yang dipaparkan ke dalam lima bab, yaitu: (I) Pendahuluan, (II) Konsep Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing*, serta Kohesivitas Keluarga Pada Remaja, (III) Metodologi Penelitian, (IV) Hasil Penelitian dan Pembahasan, (V) Simpulan dan Rekomendasi.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun lembaga-lembaga lain di luar seting sekolah yang berkaitan dengan remaja.

Bandung, Juli 2015

Devi Ratnasari

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Segala puji hanya milik Allah SWT, rasa syukur tak henti-hentinya dipanjatkan kehadirat-Nya atas segala karunia dan nikmat yang telah diaugerahkan. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Baginda Rasulullah Muhammad SAW. sang konselor sejati yang telah membawa umatnya dari umat yang penuh dengan kebiadaban menjadi umat yang penuh dengan keberadaban. Pada kesempatan kali ini, dari hati yang terdalam, penulis menyampaikan rasa hormat yang setinggi-tingginya dan terimakasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang telah membantu, mengarahkan, membimbing, dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini, terutama kepada:

1. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A, selaku dosen pembimbing yang yang telah begitu sabar dan tulus dalam meluangkan waktunya memberikan arahan, bimbingan, saran, dan semangat dalam penyusunan tesis ini. Penulis sangat bersyukur dibimbing oleh beliau yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan sehingga penulis bersemangat memperbaiki diri dalam penulisan tesis.
2. Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd., Prof. Dr. Melly Sri Sulastri R., M.Pd., dan Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd selaku dosen pengaji yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan demi tersusunnya tesis ini dengan baik.
3. Prof. Dr. Uman Suherman AS., M.Pd., selaku Ketua Departemen PPB dan bapak/ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (SPs UPI), yang begitu sabar dan tulus mendidik, membimbing serta meluangkan begitu banyak waktunya.
4. Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd., Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., dan Dr. Anne Hafina, M.Pd selaku penimbang instrumen dan program intervensi pada tesis ini. Terimakasih banyak atas ilmu yang bapak dan ibu berikan kepada penulis dan atas terselesaiannya tesis ini.

5. Kepala SMP Negeri 2 Taman beserta guru BK (Bu Elida, Bu Sunar, Bu Dini, Bu Nurul) yang telah memberikan izin dan mendukung penulis dalam melakukan penelitian di sekolah.
6. Seluruh siswa SMP Negeri 2 Taman, khususnya STA, WHY, GST, MCL, DKY, dan MRF yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dan berkenan mengikuti proses konseling hingga selesai.
7. Suami tercinta Sertu. Ferhy Rahman Sidhiq yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan kasih sayang memberikan semangat, dukungan, dan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan studi.
8. Perwira kecil Daanish Admyral Yaman, yang senantiasa setia menunggu penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
9. Ayahanda Rakiman, S.Pd dan Ibunda Semi Darwati, S.Pd tercinta yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, pengalaman, motivasi, dan doa untuk keberhasilan penulis. Penulis selalu berusaha membanggakan beliau berdua dengan segala perjuangan penulis selama ini.
10. Ayahanda mertua dan ibunda mertua tercinta, Yanto dan Anem Lestari yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan doa untuk keberhasilan penulis agar segera menyelesaikan studi dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2013 program studi Bimbingan dan Konseling SPs UPI khususnya kelas A, Mbak Anti, Mbak Ayonk, Mbak Cucu, Bu Dede, Bu Ima, Bu Yani, Bu Mega, Bu Diah, Bang Harum, dan saudara-saudaraku yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu di Program Studi Bimbingan dan Konseling SPs UPI

Tak lupa penulis juga sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dan mendukung penulis baik moril maupun materiil. Semoga Allah SWT menerima dedikasi-dedikasi tersebut sebagai amal ibadah dan diganti dengan berlipat-lipat kebaikan dan kemudahan. Aamiin.

Bandung, Juli 2015

Devi Ratnasari



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .. ....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN ... .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.. .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .. .....</b>	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Struktur Organisasi Penulisan Tesis .....	12

### **BAB II KONSEP KOHESIVITAS KELUARGA, REMAJA DAN KOMBINASI STRATEGI *EMPTY CHAIR & REFRAMING***

A. Konsep Kohesivitas Keluarga.....	14
1. Pengertian Keluarga.....	14
2. Pengertian Kohesivitas Keluarga.....	15
3. Aspek Kohesivitas Keluarga.....	16
4. Faktor Terbentuknya Kohesivitas Keluarga .....	20
5. Dampak Negatif Rendahnya Tingkat Kohesivitas Keluarga .....	22
6. Manfaat Adanya Tingkat Kohesivitas Keluarga yang Tinggi .....	24
7. Cara Untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga .....	25

B.	Konsep Keterkaitan Remaja dan Kohesivitas Keluarga .....	33
1.	Pengaruh Kondisi Keluarga Terhadap Perilaku Remaja.....	33
2.	Pengaruh Kohesivitas Keluarga Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja.....	35
C.	Konsep Strategi <i>Empty Chair</i> dan <i>Reframing</i> .....	37
1.	Konsep Strategi <i>Empty Chair</i> .....	37
2.	Konsep Strategi <i>Reframing</i> .....	42
3.	Konsep Kombinasi Strategi <i>Empty Chair</i> dan <i>Reframing</i> .....	46
4.	Pengaruh Penggunaan Kombinasi Strategi <i>Empty Chair</i> dan <i>Reframing</i> dalam Meningkatkan Kohesivitas Keluarga .....	50
D.	Kerangka Berpikir.....	55
E.	Asumsi Penelitian .....	60
F.	Hipotesis .....	61

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A.	Lokasi dan Subyek Penelitian .....	62
B.	Pendekatan Penelitian .....	64
C.	Metode Penelitian .....	64
D.	Desain Penelitian .....	64
E.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	67
F.	Instrumen Penelitian.....	70
G.	Pengembangan Instrumen Penelitian.....	70
H.	Tahap-Tahap Penelitian.....	79
I.	Analisis Data.....	95

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil Penelitian .....	98
1.	Profil Kohesivitas Keluarga Pada Subyek Penelitian .....	98
2.	Proses Pelaksanaan Kombinasi Strategi <i>Empty Chair</i> dan <i>Reframing</i> dalam Meningkatkan Kohesivitas Keluarga .....	130

3. Keefektifan Kombinasi Strategi <i>Empty Chair</i> dan <i>Reframing</i>	
Untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga.....	196
B. Pembahasan .....	216
C. Keterbatasan.....	268
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	269
B. Implikasi .....	270
C. Rekomendasi.....	271
DAFTAR PUSTAKA .....	273
 <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	279
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	289
Lampiran 3.SKLBK... .....	293
Lampiran 4. Jurnal Pelaksanaan Kombinasi Strategi <i>Empty Chair</i> <i>dan Reframing</i> .....	296
Lampiran 5.Verbatim Konseling.....	307
Lampiran 6. Dokumentasi.....	318
Lampiran 7. Surat-Surat Penelitian.....	320
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup .....	321



## ABSTRAK

**Devi Ratnasari. (2015). Penggunaan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* Untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga Siswa. (Penelitian *Single Subject* Terhadap 6 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Tahun Akademik 2014/ 2015). Pembimbing: Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa. Penelitian menggunakan metode penelitian *single-subject* dengan desain A-B. Subyek penelitian sebanyak enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015 yang termasuk dalam kategori kohesivitas keluarga sangat rendah (*disconnected*). Temuan ini menjelaskan bahwa kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* secara umum efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa dan berdasarkan aspek-aspek kohesivitas keluarga ditemukan bahwa kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif meningkatkan kohesivitas keluarga empat subyek penelitian pada semua aspek, namun kurang efektif untuk meningkatkan aspek waktu dan keterbatasan pada dua subyek penelitian. Rekomendasi yang dapat diberikan kepada guru BK yaitu dapat menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam membantu siswa mengatasi permasalahannya yang terkait dengan kohesivitas keluarga, kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sidoarjo dapat melaksanakan pelatihan *parenting* kepada orangtua maupun guru untuk meningkatkan kualitas kehidupan berkeluarga, dan kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi (*overly connected*) dengan menggunakan desain *single subject* A-B-A-B.

Kata Kunci : Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing*, Kohesivitas Keluarga

## **ABSTRACT**

**Devi Ratnasari. (2015). Using a Combination of Empty Chair and Reframing Strategies to Increase Students' Family Cohesion. (Single Subject Research of 6 Eight Graders of SMP Negeri<sup>1</sup> 2 Taman, School Year 2014/ 2015).**

The research aims to test the effectiveness of a combination of empty chair and reframing strategies in increasing family cohesion of students with very low family cohesion (disconnected). It adopted single-subject method with A-B design. As regards the population, this research involved the eighth graders of SMP Negeri 2 Taman, school year 2014/ 2015, with a sample of six students with very low category of family cohesion. The finding explains that the combination of empty chair and reframing strategies was in general effective in increasing family cohesion. In addition, in terms of family cohesion aspects, it was found that the combination of empty chair and reframing strategies effectively increased the cohesion of four families in all aspects, but it was not equally effective in increasing the aspects of time and limitation of two other research subjects. Recommendations can be given to counselors that can use combination of empty chair and reframing strategy in helping students overcome problems related to family cohesiveness , the Department of Education and Culture Sidoarjo district can implement parenting training to parents and teachers to improve the quality of family life , and to researchers can then examine the students are included in the category of very high ( overly conneceted ) using single subject ABAB design .

**Keywords:** A Combination of Empty Chair and Reframing Strategy, Family Cohesion

---

<sup>1</sup> *Sekolah Menengah Pertama*, equivalent to Junior High School

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Keluarga (Nurihsan, 2006, hlm. 99) merupakan sistem sosial yang alamiah dan berfungsi membentuk aturan-aturan, komunikasi, serta negosiasi di antara para anggotanya. Olson & De Frain (2003, hlm. 36) mengemukakan bahwa keluarga merupakan sesuatu yang dapat dijadikan sebagai “saling komitmen” antara dua orang atau lebih untuk berbagi keintiman (*sharing intimacy*), sumber daya, pengambilan keputusan, tanggung jawab dan nilai. Carl Whitaker (Handayani, 2008, hlm. 09) mengemukakan bahwa “tidak ada individu dalam hidup ini, yang ada adalah kepingan keluarga”. Dengan kata lain, manusia sebagai individu tidak dapat dilepaskan dari keterikatannya dengan keluarga. Cara tentang individu berpikir dan berperilaku sangat dipengaruhi oleh latar belakang keluarga. Cara terbaik untuk memahami individu adalah dengan memahami keluarganya. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah sebuah sistem sosial yang memiliki fungsi untuk membentuk rasa saling komitmen, aturan, dan saling berbagi antar anggota didalamnya.

Salah satu ciri keluarga yang berkualitas adalah memiliki tingkat kohesivitas yang tinggi, meskipun tidak semua keluarga memiliki hal tersebut. Kohesivitas keluarga (Olson dkk., 2003) adalah ikatan emosional yang dimiliki anggota keluarga satu terhadap yang lain. Kohesivitas keluarga digambarkan sebagai *emotional togetherness or separateness* dari tiap anggota keluarga. Keluarga dengan tingkat kohesivitas yang tinggi akan mengeluarkan banyak waktu untuk bersama, membuat keputusan sebagai keluarga, dan sangat terikat satu sama lain secara emosional. Keluarga dengan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah akan cenderung memiliki anggota keluarga yang sering melakukan tindakan mereka sendiri, memiliki teman-teman sendiri, mengeluarkan sedikit waktu bersama, dan mempertahankan ruang pribadi dibandingkan ruang bersama keluarga.

Kohesivitas keluarga sangat diperlukan untuk membentuk keluarga yang berkualitas. Adanya keluarga yang berkualitas sangat mempengaruhi perkembangan diri yang dialami remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Kenneth & Powell (2010) menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi berpengaruh terhadap tahap perkembangan psikososial pada remaja, khususnya mengenai kepercayaan dan keintiman. Selain itu, tingginya tigkat kohesivitas keluarga juga dapat berfungsi sebagai pengendali perilaku merokok (Law & Kelly, 2010) dan berpengaruh pada sikap kedewasaan yang lebih baik dalam pemilihan karir (Lee & Yi, 2010).

Rendahnya tingkat kohesivitas keluarga dapat menyebabkan beberapa permasalahan, diantaranya adalah dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Wayne & Jacob, 2012). Selain itu juga dapat menyebabkan inisiasi seksual sejak dini pada remaja yang memperbesar peluang adanya kehamilan di luar nikah (Woertman, 2012) dan juga memicu adanya kenakalan pada remaja (Hanson & Begle, 2012) serta memperbesar peluang penggunaan narkoba (Mariana & Dillon, 2012).

Kasus yang terjadi di Indonesia berkaitan dengan permasalahan kohesivitas keluarga berdasarkan berita dari Humas Polda Metrojaya (2013) yaitu seorang remaja laki-laki di Depok-Jawa Barat, tega membunuh ayahnya setelah bertengkar hebat pada hari Minggu, 09 Desember 2012. Remaja tersebut menggunakan dua pisau dapur untuk menusuk ayahnya. Di kota Jember pada tahun 2013, seorang anak tega melaporkan ibunya sendiri ke polisi karena dituduh mencuri kayu yang terdapat di halaman rumahnya. Pada tanggal 02 April 2012, seorang remaja di Pekalongan, tega membunuh adik kandungnya karena bertengkar masalah minuman es. Peristiwa tersebut menunjukkan adanya tingkat kohesivitas keluarga yang rendah, sehingga menyebabkan remaja nekat untuk melakukan perbuatan yang negatif terhadap keluarganya.

Selain itu, hasil dari beberapa penelitian di Indonesia yang terkait dengan kohesivitas keluarga adalah penelitian yang dilakukan oleh Retnowati, dkk (2003) terhadap 283 partisipan yang terdiri dari pelajar SMP, SMA, dan perguruan tinggi di Yogyakarta (120 berjenis kelamin laki-laki dan 163 berjenis kelamin perempuan). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keberfungsiannya

keluarga menjelaskan proporsi sebesar 5,7 persen pada pemahaman emosi dan 43,5 persen pada proporsi pengungkapan emosi. Temuan lain pada penelitian ini adalah terbukti peran keluarga pada pemahaman emosi individu. Faktor kedekatan antar anggota keluarga terbukti sebagai faktor yang paling mendukung pada pemahaman dan pengungkapan emosi individu. Keterkaitan erat faktor kedekatan anggota keluarga tidak hanya pada skor total pemahaman dan pengungkapan emosi saja, melainkan juga pada semua faktor-faktor pemahaman emosi dan pengungkapan emosi.

Penelitian lainnya di Indonesia juga dilakukan oleh Rusdiana (2012). Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji hubungan antara kohesivitas keluarga dengan *self esteem* pada remaja. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII C dan VIII D di SMP Kemala Bhayangkari I Surabaya yang berjumlah 53 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kohesivitas keluarga maka semakin tinggi *self esteem* dan begitu pula sebaliknya. Kohesivitas keluarga yang tinggi akan mengakibatkan remaja merasa diterima dan dihargai di dalam keluarga. Hal tersebut akan menimbulkan penilaian diri yang positif pada diri remaja dan berdampak positif pada *self esteem* remaja.

Data yang diperoleh sesuai hasil angket skala kohesivitas keluarga pada studi pendahuluan, yang disebarluaskan pada tanggal 07 Januari dan 10 Februari 2015 pada siswa kelas VIII-A sampai VIII-K SMP Negeri 2 Taman-Sidoarjo yang berjumlah 396 siswa, diperoleh sebanyak 40% atau 159 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori sedang, 30% atau 119 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori tinggi, 16% atau 62 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori rendah, dan 7% atau 28 siswa masing-masing berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi.

Data lain yang juga diperoleh dari hasil penyebaran angket skala kohesivitas keluarga adalah siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah pada aspek ikatan emosional/ *emotional bonding* sebanyak 12% atau 47 siswa, pada aspek keterbatasan/ *boundaries* sebanyak 67% atau 264 siswa, pada aspek koalisi/ *coalitions* sebanyak 28% atau 110 siswa, pada aspek waktu/ *time* sebanyak 20% atau 81 siswa, pada aspek ruang/ *space* sebanyak 18% atau 70 siswa, pada aspek teman/ *friends* sebanyak 36% atau 142 siswa, pada aspek

pengambilan keputusan/ *decision making* sebanyak 47% atau 188 siswa, pada aspek minat dan rekreasi/ *interest and recreation* sebanyak 24% atau 95 siswa.

Fakta tersebut membuat peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dan mencari strategi konseling yang tepat untuk mengatasinya, terlebih rendahnya tingkat kohesivitas keluarga memiliki beberapa dampak negatif bagi siswa remaja. Barber & Buehler (1996) mengemukakan bahwa remaja merupakan anggota keluarga yang memiliki kebebasan pemikiran dan perasaan. Keadaan tersebut berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Oleh karena itu pada penelitian yang akan dilakukan, siswa remaja dipilih sebagai subyek penelitian karena memiliki karakteristik yang menarik untuk diteliti.

Tingkat kohesivitas keluarga yang rendah pada siswa remaja umumnya disebabkan karena adanya tahap-tahap perkembangan keluarga yang tidak dilalui dengan baik, terutama pada tahap perkembangan anak di usia remaja. Geldard & Geldard (2011, hlm. 82) mengungkapkan bahwa keluarga dibentuk dan berkembang dengan cara yang berbeda-beda. Pada saat remaja, kehidupan mereka dalam keluarga akan menjadi semakin independen. Dalam banyak keluarga, orangtua akan memusatkan perhatian lebih kepada yang berhubungan dengan perkawinan dan kegiatan sosial yang berlawanan dengan isu-isu pengasuhan. Perubahan tersebut tentunya akan mempengaruhi terbentuknya kohesivitas pada keluarga. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi rendahnya kohesivitas keluarga adalah pola asuh orangtua. Houlberg (2012) melakukan penelitian terhadap 84 anak dan remaja (usia 7-15 tahun) di Amerika. Penelitian tersebut menemukan hasil bahwa pola asuh orangtua yang disertai dengan kemarahan dan kekerasan, menyebabkan anak dan remaja memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah.

Permasalahan mengenai kohesivitas keluarga pada siswa remaja merupakan permasalahan yang penting dan menarik untuk diteliti. Kerugian yang muncul apabila masalah tersebut tidak diteliti adalah konselor akan kurang optimal dalam mengembangkan potensi siswa, khususnya dalam masa remaja yang cenderung labil dan masih membutuhkan banyak bimbingan. Salah satu ciri perkembangan kehidupan seorang remaja diwarnai dengan adanya perubahan fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan pada diri remaja menyebabkan

kondisi emosinya mengalami ketidak stabilan atau *instability of emosional*. Dalam diri individu muncul konflik batin yang mendorong individu untuk menunjukkan dirinya sebagai seorang yang telah dewasa. Namun, seringkali keinginan tersebut tidak disalurkan secara tepat. Remaja kurang melihat situasi dan kondisi yang dihadapinya (Dariyo, 2002, hlm. 95).

Keuntungan yang diperoleh bila dilakukan penelitian mengenai permasalahan mengenai kohesivitas keluarga, maka konselor menjadi lebih mengetahui tentang kondisi keluarga siswa dan dapat membantu siswa untuk mengatasi permasalahannya, sehingga siswa menjadi lebih fokus dalam belajar dan tidak terbebani tentang permasalahan yang ada dalam keluarganya. Selain itu, dengan adanya peningkatan kohesivitas keluarga pada siswa, maka akan memunculkan beberapa hal positif yaitu menumbuhkan rasa kepercayaan pada remaja.

Beberapa penelitian telah dilakukan tentang cara untuk meningkatkan kohesivitas keluarga. Salah satunya dilakukan oleh Morawska & Sanders (2012) yang menerapkan *Self-Directed Behavioural Family Intervention* (SD-BFI) dalam upaya meningkatkan kualitas keluarga dan meningkatkan kohesivitas keluarga. Penggunaan intervensi tersebut menunjukkan hasil yang cukup baik dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Namun, intervensi tersebut juga memiliki kekurangan yaitu sedikitnya orangtua yang pernah mengikuti pelatihan *parenting*, sehingga penerapan intervensi tersebut menjadi kurang optimal. Selanjutnya, Thompson dan Koley (2014) menerapkan intervensi “*in Home Family Services*”. Intervensi tersebut berupa perlakuan konseling keluarga yang dilakukan terhadap seluruh anggota keluarga. Hasil studi awal menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki kondisi keluarga dan meningkatkan kohesivitas keluarga. Namun, intervensi tersebut juga memiliki beberapa kekurangan yaitu adanya keengganan anggota keluarga untuk terlibat dalam konseling keluarga. Pelaksanaan konseling keluarga dengan pendekatan individual juga menjadi rekomendasi dari penelitian tersebut.

Kekurangan yang terdapat dalam penelitian sebelumnya yaitu keengganan anggota keluarga untuk terlibat dalam konseling keluarga, sesuai dengan pendapat Willis (2013, hlm. 86) tentang kesulitan yang akan dihadapi konselor jika

melakukan konseling terhadap seluruh anggota keluarga. Kesulitan yang dihadapi adalah adanya sikap orangtua yang merasa bahwa urusan anak adalah urusan orangtua, karena orangtua yang membiayai anaknya, sehingga orangtua merasa konselor tidak perlu ikut campur dalam mengatasi permasalahan dalam keluarga. Selain itu, adanya rasa gengsi yang dimiliki oleh keluarga jika konselor ikut membantu menangani masalah keluarga.

Oleh karena itu, sesuai rekomendasi yang terdapat dalam penelitian sebelumnya, maka pada penelitian ini pendekatan yang dilakukan dalam konseling keluarga adalah pendekatan individual yang menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Willis (2013, hlm. 21) mengemukakan bahwa pendekatan individual dalam konseling keluarga memiliki tujuan yaitu agar konseli dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang mengganjal, menyakitkan, menyedihkan, dan melukai hatinya sehingga dapat memunculkan perasaan lega. Setelah muncul perasaan lega dan agak tenang, maka tugas konselor adalah mengungkapkan pengalaman-pengalaman konseli berhubungan dengan perasaan negatif dalam dirinya. Selanjutnya konselor berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh. Willis (2013, hlm. 85) juga mengemukakan bahwa bila terjadi perubahan perilaku yang positif pada anak, maka dengan perubahan perilaku tersebut ia akan mempengaruhi pula perilaku orangtua dan anggota keluarga lainnya.

Pemilihan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* yang digunakan pada pendekatan individual, karena pada strategi *empty chair*, siswa dapat mengungkapkan kemarahannya atau perasaan tertekan yang lama telah dipendam. Pemilihan strategi tersebut sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yaitu agar konseli dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang mengganjal dan menyakitkan, mampu mengungkapkan pengalaman yang berhubungan dengan perasaan negatif, dan selanjutnya konseli akan memiliki perasaan lega. Pada strategi *reframing* siswa dapat mengubah kerangka pikirnya, sehingga akan memiliki pandangan yang baru mengenai keluarganya. Pemilihan strategi tersebut juga sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling

keluarga yaitu berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh.

Strategi *empty chair* atau kursi kosong berasal dari teori Gestalt yang dikemukakan oleh Fritz Perls. Pada pandangan Gestalt (Darminto, 2007, hlm. 89) individu mengalami gangguan kepribadian/ perilaku disebabkan adanya penolakan salah satu aspek kepribadiannya. Banyak orang senang menunda atau menimbun tugas dan pekerjaan, membiarkan masalah mengambang dan tak terpecahan, atau menganggap segala urusan adalah masalah yang remeh dan tidak ditangani secara serius yang akhirnya menumpuk dan tidak terselesaikan. Masalah yang tidak terselesaikan yang potensial menghambat perkembangan adalah emosi-emosi yang dipendam dan atau tidak diekspresikan.

Oleh karena itu, tujuan konseling Gestalt adalah membantu individu untuk menyadari timbunan dari masalah yang tidak terselesaikan yang dialaminya dan kemudian mengungkapkannya, khususnya emosi terpendam sehingga individu mampu untuk mengalaminya secara penuh dalam keadaan disini dan sekarang. Strategi *empty chair* mencerminkan integrasi polaritas dengan mengekspresikan kedua sisi masalah sekaligus sehingga individu dapat bekerja di luar konflik antara nilai-nilai, pikiran, perasaan, dan tindakan (Bradley T. Erford, dkk, 2010, 221).

Strategi *reframing* merupakan pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku Cormier (1985, hlm. 417). Dengan menggunakan pengubahan kerangka pandang, konselor akan dapat membantu konseli beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir mereka tentang kondisi mereka (Geldard & Geldard, 2011, hlm. 223).

Pengkombinasian dua strategi dipilih karena untuk mengoptimalkan perlakuan kepada konseli agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, dan saling menutup kekurangan yang terdapat dalam masing-masing strategi. Darminto (2007, hlm. 6) mengemukakan bahwa banyak ahli yang menganjurkan konselor untuk tidak hanya menggunakan satu teori tunggal dalam praktik konseling. Para konselor Barat pada era yang lebih belakangan ini lebih senang menggunakan berbagai kombinasi teori, baik yang yang dikemas dalam label pendekatan

komprehensif, eklektik, ataupun multidisipliner dan multidimensional. Konseli yang dibantu merupakan individu yang memiliki keunikan dan kebutuhan tersendiri, oleh karena itu dipilih beberapa teori yang relevan dengan karakteristik konseli dan kemudian meramunya menjadi suatu program perlakuan yang lebih berdaya guna.

Sesuai uraian tersebut, penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* merupakan salah satu cara untuk membantu siswa dalam meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga. Cara membuktikan adanya pengaruh tersebut maka dilakukan penelitian ini. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* membantu siswa dari segi afeksi dan *reframing* membantu siswa dari segi kognisi. Penggunaan kombinasi strategi tersebut dipilih agar dapat meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga pada siswa remaja, sehingga remaja mampu memfokuskan diri untuk mengembangkan potensinya secara optimal sebagai siswa di sekolah dan sebagai individu dalam masyarakat.

## B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Kohesivitas keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam keluarga, yang mampu mempengaruhi perilaku anggota keluarga. Rendahnya tingkat kohesivitas keluarga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, khususnya bagi anggota keluarga yang masih remaja dan berstatus sebagai siswa di sekolah. Salah satu permasalahan yang dapat muncul akibat rendahnya tingkat kohesivitas keluarga adalah terjadinya kenakalan remaja (Hanson & Begle, 2012).

Beberapa cara yang diperlukan untuk meningkatkan kohesivitas keluarga adalah dengan memperbanyak waktu berkumpul dengan keluarga, menambah intensitas komunikasi, dan meningkatkan keterlibatan dalam pengambilan keputusan mengenai kepentingan keluarga (Olson dkk, 2003). Oleh karena itu, agar konseli dapat mewujudkan cara tersebut, maka konselor dapat menerapkan konseling keluarga dengan pendekatan individual.

Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dapat menjadi pilihan yang dapat diterapkan pada konseling keluarga tersebut. Alasan pemilihan strategi tersebut karena pada strategi *empty chair*, siswa dapat mengungkapkan kemarahannya atau perasaan tertekan yang lama telah dipendam, dan pada strategi

*reframing* siswa dapat mengubah kerangka pikirnya, sehingga akan memiliki pandangan yang baru mengenai keluarganya. Cara tersebut sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yang dikemukakan oleh Willis (2013, hlm. 21) yaitu agar konseli dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang mengganjal, mengungkapkan pengalaman-pengalaman konseli berhubungan dengan perasaan negatif dalam dirinya dan berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh.

Konselor harus peka terhadap siswa remajanya yang berada pada fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”, yaitu individu yang sedang berkembang dinamis dan rentan dengan berbagai pengaruh dari lingkungan khususnya keluarga. Remaja yang hidup dalam kondisi keluarga dengan tingkat kohesivitas yang rendah harus segera diatasi agar remaja tersebut mampu memfokuskan diri pada kegiatannya di sekolah dan mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja. Adanya tingkat kohesivitas yang tinggi memiliki dampak yang positif yaitu menumbuhkan rasa kepercayaan pada remaja, pengendali perilaku merokok, dan pendukung pemilihan karir (Kenneth & Powell, 2010).

Sesuai latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka secara umum, permasalahannya dapat dirumuskan yaitu “Apakah penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dapat meningkatkan kohesivitas keluarga siswa?”. Secara operasional, masalah tersebut dirumuskan kedalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil kohesivitas keluarga pada subyek penelitian (enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015)?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga?
3. Apakah kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran berkenaan dengan :

1. Profil kohesivitas keluarga pada subyek penelitian (enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015).
2. Pelaksanaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga
3. Keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini akan membawa manfaat/ signifikansi dari segi teori, kebijakan, praktik, dan isu serta aksi sosial.

#### **1. Manfaat dari segi teori**

- a. Temuan hasil penelitian ini dapat memverifikasi dan memvalidasi teori berdasarkan fakta-fakta konkret tentang masalah kohesivitas keluarga pada siswa remaja dan intervensi penanganannya menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.
- b. Temuan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan bimbingan dan konseling, khususnya tentang kajian dan intervensi terhadap peningkatan kohesivitas keluarga pada siswa remaja.
- c. Temuan penelitian ini juga membuka peluang bagi munculnya penelitian-penelitian baru yang mengkaji tentang kohesivitas keluarga maupun tentang kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

#### **2. Manfaat dari segi kebijakan**

- a. Memberikan wawasan dan referensi kepada pihak sekolah agar dapat menyelenggarakan pelatihan *parenting* dan keterampilan pemahaman remaja bagi orangtua siswa, demi terciptanya keluarga yang berkualitas dan memiliki tingkat kohesivitas yang baik.

- b. Memberikan wawasan kepada sekolah agar selalu melibatkan orangtua dalam setiap kegiatan yang melibatkan siswa remaja di sekolah. Melalui pemahaman orangtua yang mendalam mengenai karakter anaknya sebagai remaja, maka orangtua akan dapat mengambil keputusan dan sikap yang tepat dalam menghadapi putra-putrinya.

### **3. Manfaat dari segi praktik**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi para praktisi bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling agar dapat menggunakan layanan dan pendekatan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan khususnya permasalahan yang berkaitan dengan kohesivitas keluarga.
- b. Memberikan wawasan bagi para praktisi bimbingan dan konseling untuk lebih memperhatikan siswa dari aspek keluarga, karena keluarga adalah tempat siswa menghabiskan waktu dan mendapatkan pendidikan dari orangtua selain di sekolah serta sebagai lingkungan perkembangan remaja.
- c. Memberikan referensi tentang penggunaan strategi *empty chair* dan *reframing*, yang selanjutnya dapat dikembangkan lebih dalam lagi oleh para praktisi bimbingan dan konseling dalam penggunaannya untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapinya.
- d. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kelebihan dan kekurangan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja, dan selanjutnya para praktisi dapat melengkapi kekurangan yang ada dengan penggunaan strategi yang lebih baik lagi.
- e. Menarik minat para praktisi bimbingan konseling untuk menggunakan sistem kombinasi dalam penggunaan strategi, karena siswa terdiri dari unsur afektif, kognitif, dan behavior sehingga penggunaan kombinasi dapat memberikan hasil yang lebih efektif daripada penggunaan strategi tunggal.

#### **4. Manfaat dari segi isu serta aksi sosial**

- a. Memberikan pencerahan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kualitas keluarga yang optimal, salah satunya adalah kohesivitas keluarga. Keluarga yang berkualitas akan dapat membentuk masyarakat yang berkualitas dan selanjutnya negara yang makmur, karena keluarga merupakan organisasi terkecil dalam suatu bangsa.
- b. Mendorong orangtua untuk lebih memperhatikan dan memahami karakter putra-putrinya terutama pada era post modern saat ini, terlebih keluarga merupakan lingkungan perkembangan yang sangat mempengaruhi kondisi dan perkembangan yang terjadi pada diri remaja.

#### **E. Struktur Organisasi Penulisan Tesis**

Pada penulisan tesis ini terdiri dari lima bab yaitu bab I yang merupakan pendahuluan, bab II berisi kajian pustaka, bab III berisi penjelasan mengenai metode penelitian, bab IV menjelaskan temuan dan pembahasan, dan bab terakhir yaitu bab V yang berisi tentang simpulan dan rekomendasi.

Pada bab I yang berupa pendahuluan, akan memuat hal mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian yang meliputi dari segi teori, kebijakan, praktik, isu serta aksi sosial.

Pada bab II yang berupa kajian pustaka, akan dijelaskan mengenai kohesivitas keluarga yang meliputi pengertian kohesivitas keluarga, indikator kohesivitas keluarga, faktor yang mempengaruhi terbentuknya kohesivitas keluarga, dampak rendahnya kohesivitas keluarga pada remaja, manfaat adanya tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi, cara untuk meningkatkan kohesivitas keluarga yang, bimbingan dan konseling remaja sebagai teknik untuk meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya akan dijelaskan mengenai strategi *empty chair* dan *reframing* serta pengkombinasianya dalam upaya untuk meningkatkan kohesivitas keluarga.

Pada bab III, berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Pada bab IV berisi temuan dan pembahasan yang

meliputi penjelasan mengenai temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Pada bab V berisi simpulan dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

## **BAB II**

### **KONSEP KOHESIVITAS KELUARGA, REMAJA DAN KOMBINASI STRATEGI *EMPTY CHAIR & REFRAMING***

#### **A. Konsep Kohesivitas Keluarga**

##### **1. Pengertian Keluarga**

Keluarga (Nurihsan, 2006, hlm. 99) merupakan sistem sosial yang alamiah dan berfungsi membentuk aturan-aturan, komunikasi, serta negosiasi di antara para anggotanya. Olson & De Frain (2003, hlm. 36) mengemukakan bahwa keluarga merupakan sesuatu yang dapat dijadikan sebagai “saling komitmen” antara dua orang atau lebih untuk berbagi keintiman (*sharing intimacy*), sumber daya, pengambilan keputusan, tanggung jawab dan nilai. Carl Whitaker (Handayani, 2008, hlm. 09) mengemukakan bahwa “tidak ada individu dalam hidup ini, yang ada adalah kepingan keluarga”. Dengan kata lain, manusia sebagai individu tidak dapat dilepaskan dari keterikatannya dengan keluarga. Cara tentang individu berpikir dan berperilaku sangat dipengaruhi oleh latar belakang keluarga. Cara terbaik untuk memahami individu adalah dengan memahami keluarganya.

Pengertian keluarga dapat ditinjau dari sudut pandang hubungan darah dan hubungan sosial. Keluarga dalam sudut pandang hubungan darah (Shocib, 2010) adalah suatu kesatuan sosial yang diikat oleh hubungan darah antara satu dengan yang lainnya. Keluarga juga dibedakan menjadi keluarga besar dan keluarga inti. Keluarga besar terdiri dari seluruh keturunan ayah dan ibu dari keluarga tersebut sedangkan keluarga inti terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Keluarga inti dikatakan utuh apabila anggota keluarganya lengkap. Jika dalam keluarga terjadi kesenjangan hubungan, perlu diimbangi dengan kualitas dan intensitas hubungan antar anggota keluarga sehingga dapat tercipta keluarga yang seimbang. Keluarga yang seimbang mempunyai ciri-ciri yang diantaranya keharmonisan hubungan (relasi) antara ayah dengan ibu, ayah dengan anak, serta ibu dengan anak.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah sebuah sistem sosial yang memiliki fungsi untuk membentuk rasa saling komitmen, aturan, dan saling berbagi antar anggota didalamnya.

## 2. Pengertian Kohesivitas Keluarga

Kohesivitas keluarga (Olson dkk., 2003) adalah keeratan hubungan emosional yang dimiliki anggota keluarga satu terhadap yang lain. Kohesivitas sebagai kebersamaan, atau anggota keluarga memiliki ikatan emosional satu sama lain, dan setiap sistem keluarga harus menegosiasikan keseimbangan antara keterpisahan dan kebersamaan. Misalnya, sistem keluarga dengan seorang remaja harus menegosiasikan sebesar apa remaja dapat berada jauh dari keluarga dan namun tetap menjaga hubungan yang positif dengan keluarga.

Kohesivitas keluarga juga digambarkan sebagai *emotional togetherness or separateness* yaitu kebersamaan emosional dan keterpisahan dari tiap anggota keluarga. *Emotional bonding* tidak selalu berarti ikatan emosional yang menyenangkan, tetapi melibatkan sebuah sudut pandang realistik bahwa kehidupan keluarga tidak sempurna. Barber & Buehler (1996) mengemukakan bahwa kohesivitas keluarga didefinisikan sebagai rasa saling berbagi perasaan, kasih sayang, pertolongan, dan kepedulian antar anggota dalam keluarga.

Baldwin & Hoffman (2002) juga mengemukakan bahwa kohesivitas keluarga adalah keeratan hubungan yang dimiliki oleh anggota keluarga satu terhadap yang lain. Remaja sebagai anggota keluarga seringkali menginginkan hubungan yang kuat dengan orangtua mereka dan saudara kandung selama masa remaja. Seberapa erat hubungan antar anggota keluarga inilah yang disebut dengan kohesivitas keluarga. Kohesivitas keluarga yang kuat sering memiliki efek positif pada harga diri dari waktu ke waktu namun masa remaja dengan dukungan keluarga yang tidak memadai dapat menyebabkan rendahnya kesehatan mental, perkembangan sosial yang terbelakang, dan kesejahteraan secara keseluruhan yang lemah.

Keluarga yang kohesif (Baldwin & Hoffman, 2002) memiliki anggota keluarga yang saling berinteraksi satu sama lain dan membuat keseimbangan yang memungkinkan individu untuk terpisah atau bersama dengan keluarga. Misalnya, keluarga yang dapat menyeimbangkan dan menyesuaikan dengan kebutuhan seorang remaja untuk menghabiskan waktu dengan teman-teman, sekolah, dan bekerja, serta merasa terlibat secara emosional dengan kehidupan keluarga rutin,

telah menciptakan lingkungan yang kohesif bagi remaja. Anggota keluarga dari lingkungan keluarga kohesif merasa dilibatkan dan memiliki rasa pertalian secara emosional dengan keluarga, bahkan ketika mereka diberikan sejumlah besar kebebasan.

Sesuai penjelasan sebelumnya mengenai pengertian kohesivitas keluarga, maka dapat disimpulkan bahwa kohesivitas keluarga merupakan keeratan hubungan emosional yang dimiliki antar anggota keluarga yang diwujudkan melalui berbagi perasaan, kasih sayang, pertolongan, dan kepedulian antar anggota dalam keluarga.

### **3. Aspek Kohesivitas Keluarga**

Terdapat beberapa aspek spesifik yang dikemukakan oleh Olson dkk., (2003) dalam mengukur kohesivitas keluarga, yaitu sebagai berikut.

- a. *Emotional bonding* menunjukkan kedekatan emosional antara tiap anggota keluarga, saling ketergantungan antar anggota keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, maka tiap anggota keluarga bergantung satu sama lain dan memiliki rasa pertalian yang tinggi. Sebaliknya pada keluarga dengan kohesivitas yang rendah, anggota keluarga memiliki *emotional separateness* sehingga masing-masing anggota keluarga lebih independen.
- b. *Boundaries* menunjukkan keterbatasan yang memisahkan apa yang "di dalam" keluarga dan apa yang "di luar" keluarga berupa sikap, aturan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. Keterbatasan ini juga menunjukkan bagaimana interaksi antara anggota keluarga. Misalnya pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, memiliki komunikasi antara orangtua dan anak yang terbuka, adanya loyalitas yang tinggi pada keluarga. Sebaliknya pada keluarga yang kurang kohesif, komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga terjadi secara formal dengan aturan yang kaku.
- c. *Coalitions* menunjukkan kerjasama antar tiap anggota keluarga dalam memecahkan masalah. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi terdapat suatu koalisi yang kuat dan menjadi kesatuan yang utuh dalam keluarga. Sebaliknya pada keluarga yang kurang kohesif, koalisi keluarga lemah sehingga dapat saling menjatuhkan/*family scapegoat*.

- d. *Time* menunjukkan waktu yang diluangkan tiap anggota keluarga untuk melakukan kegiatan bersama. Pada keluarga yang kohesif, waktu bersama anggota keluarga lebih diutamakan dibandingkan waktu terpisah. Waktu yang dimaksud adalah waktu yang berkualitas atau optimal dalam penggunaannya (*quality time*)
- e. *Space* menunjukkan ruang privasi yang dimiliki tiap anggota keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, anggota keluarga mengutamakan ruang bersama dengan keluarga dan sedikit ruang privasi.
- f. *Friends* menunjukkan teman-teman pribadi atau teman-teman keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi, anggota keluarga lebih meluangkan waktu untuk bersama dengan teman-teman keluarga dibandingkan dengan teman pribadi.
- g. *Decision making* menunjukkan proses dalam keluarga saat membuat pilihan, menentukan penilaian, hingga sampai pada keputusan yang akan diambil dan dijadikan pedoman dalam bertingkah laku. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, anggota keluarga bersama-sama membuat suatu keputusan berdasarkan pendapat masing-masing anggota keluarga. Sebaliknya pada keluarga dengan kohesivitas yang rendah, anggota keluarga membuat keputusan sendiri-sendiri.
- h. *Interest and recreation* menunjukkan kegiatan yang dilakukan setiap anggota keluarga secara bersama-sama. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, anggota keluarga memiliki kepentingan yang sama.

Keluarga yang sangat kohesif mengeluarkan banyak waktu untuk bersama, membuat keputusan sebagai keluarga, dan sangat terikat satu sama lain secara emosional. Keluarga yang tidak kohesif cenderung memiliki anggota keluarga yang sering melakukan tindakan mereka sendiri, memiliki teman-teman sendiri, mengeluarkan sedikit waktu bersama, dan mempertahankan ruang pribadi dibandingkan ruang bersama keluarga.

Handayani (2008, hlm. 13) mengemukakan aspek keluarga yang kohesif yaitu sebagai berikut.

a. Penghargaan dan afeksi

Anggota keluarga yang kuat akan saling memperhatikan. Mereka akan membuat keluarga yang lain merasakan dan mengetahui perhatian yang ditunjukan. Akan tetapi tidak semua keluarga dapat mengekspresikan penghargaan dan afeksinya dalam keluarga mereka.

b. Komunikasi positif

Keluarga yang kuat tidak selalu mendapatkan kesepakatan dalam berkomunikasi. Kesepakatan bisa jadi tidak dapat terwujud dalam sebuah keluarga. Masing-masing anggota keluarga memiliki perbedaan dan konflik, namun mereka mampu mengutarakan secara terbuka dan jujur. Konflik dan perbedaan tidak membuat mereka saling menyalahkan, namun justru berusaha memecahkan masalah yang ada. Biasanya anggota dalam keluarga yang kuat merupakan pendengar yang baik dan menyukai humor. Sebaliknya, keluarga yang kurang berfungsi dengan baik akan selalu mengkritik dan bersikap kasar dalam berkomunikasi. Mereka seringkali mengingkari permasalahan dan menghindari konflik verbal.

c. Melakukan kegiatan bersama-sama

Keluarga yang bahagia adalah keluarga yang setiap anggotanya menyediakan waktu untuk melakukan kegiatan keluarga bersama-sama. Kegiatan itu dapat terkait dengan tugas-tugas rumah maupun kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreasi.

d. Melakukan pemecahan masalah

Keluarga yang kuat, tidak terbebaskan dari masalah, namun mereka mampu untuk melakukan *coping* terhadap stress dan krisis secara efektif. Keluarga yang kuat akan berani menghadapi masalah, berusaha meminimalkan akibat negatif yang menyertainya, terus belajar untuk berproses, serta selalu mencari pemecahan yang efektif.

Yusuf (2012, hlm. 122) mengungkapkan keluarga yang fungsional dan memiliki kohesivitas keluarga yang tinggi yaitu sebagai berikut.

- a. Saling memperhatikan dan mencintai
- b. Bersikap terbuka dan jujur
- c. Orang tua mau mendengarkan anak, menerima perasaannya dan mengakui pengalamannya
- d. Ada *sharing* masalah di antara anggota keluarga
- e. Mampu berjuang mengatasi masalah kehidupannya
- f. Saling menyesuaikan diri dan mengakomodasi
- g. Orang tua mengayomi dan melindungi anak
- h. Komunikasi antar anggota keluarga berlangsung dengan baik
- i. Keluarga memenuhi kebutuhan psikososial anak dan mewariskan nilai-nilai budaya
- j. Mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi

Apabila suatu keluarga telah dapat melaksanakan fungsi-fungsi tersebut, maka dalam keluarga akan berkembang situasi kehidupan yang sakinah, mawaddah, warahmah. Dalam hal ini, peran anggota keluarga akan merasakan ketentraman batin, kebahagiaan hidup, karena adanya sikap mengasihi, mencintai, dan membantu.

Sesuai dengan beberapa pendapat sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga meliputi: 1) ikatan emosional (*emotional bonding*), 2) keterbatasan (*boundaries*), 3) koalisi (*coalitions*), 4) waktu (*time*), 5) ruang (*space*), 6) teman (*friends*), 7) pembuatan keputusan (*decision making*), 8) minat dan rekreasi (*interest and recreation*), 9) komunikasi positif, 10) saling menyesuaikan diri dan mengakomodasi, 11) mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kohesivitas Keluarga**

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kohesivitas keluarga yaitu sebagai berikut.

##### **a. Tahap-Tahap Perkembangan Keluarga**

Geldard & Geldard (2011, hlm. 82) mengemukakan bahwa keluarga dibentuk dan berkembang dengan cara yang berbeda-beda. Dimulai dengan dua orang yang berlainan jenis yang melibatkan diri sebagai suatu pasangan tanpa anak. Kemudian, anak-anak dilahirkan, atau bergabung dengan pasangan, pada gilirannya terbentuklah unit keluarga yang lebih besar. Kedatangan anak merupakan tahap perkembangan penting dalam setiap keluarga.

Pada saat anak tumbuh yang kemudian bersekolah, maka untuk yang ke sekian kalinya dinamika keluarga akan berubah. Pada tahap perkembangan usia remaja, mereka mulai mencari individuasinya dan hal ini akan mengubah cara berfungsi keluarga. Selama tahap ini, bisa saja terjadi perubahan substansial yang bertahap dalam relasi antara anak dan orangtua. Pada saat remaja, kehidupan mereka dalam keluarga akan menjadi semakin independen. Dalam banyak keluarga, orangtua akan memusatkan perhatian lebih kepada yang berhubungan dengan perkawinan dan kegiatan sosial yang berlawanan dengan isu-isu pengasuhan. Perubahan tersebut tentunya akan mempengaruhi terbentuknya kohesivitas pada keluarga.

##### **b. Pola Asuh Orangtua**

Houltberg (2012) melakukan penelitian terhadap 84 anak dan remaja (usia 7-15 tahun) di Amerika. Penelitian tersebut menemukan hasil bahwa pola asuh orangtua yang disertai dengan kemarahan dan kekerasan, menyebabkan anak dan remaja memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah. Jadi, ikatan emosional yang terjalin cenderung rendah antara orangtua dan anak pada pola asuh yang disertai dengan kemarahan dan kekerasan.

Senada dengan hasil tersebut, Rekso dkk. (2014) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa pola asuh otoriter dan *neglectful* (terlalu mengabaikan) cenderung mengakibatkan kohesivitas yang rendah. Hal ini dikarenakan kesamaan karakteristik dari kedua pola asuh tersebut adalah orang tua kurang menghendaki

diskusi bersama dengan anaknya. Pada pola asuh otoriter segala keputusan ada di tangan orang tua, tidak ada diskusi, artinya pola ini cenderung tidak memiliki interaksi komunikasi timbal balik.

Pola asuh *neglectful* atau mengabaikan (kurang mengatur), orang tua juga jarang mengehendaki adanya diskusi dengan anaknya. Pada dasarnya, pola ini sebenarnya menghendaki anak membuat keputusannya sendiri, namun justru ini menjadi sebab keterikatan orang tua dan anak menjadi jauh. Kebebasan berkeputusan, tidak diimbangi dengan kebebasan berpendapat dan diskusi. Artinya, saat anak salah dalam memilih keputusan, orang tua cenderung menyalahkan dan terjadi perdebatan. Pola ini juga mengakibatkan anak cenderung tidak mau diatur oleh orang tua dan kurang dapat menghargai orang lain. Selain itu, anak juga memiliki sikap tidak membutuhkan orang tua karena merasa bisa menciptakan keputusan sendiri. Dari sinilah, jarak atau kerenggangan hubungan terjadi antara anak dengan orang tua.

### c. Stres yang Dirasakan Oleh Orangtua

Penelitian yang dilakukan oleh Behnke & Coltrane (2008) pada perilaku orangtua di Meksiko, menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami stress, cenderung menyebabkan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah dan rawan munculnya konflik. Salah satu stres yang dialami oleh orangtua adalah stres pengasuhan. Deater & Deckard (Lestari, 2012) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. Stres pengasuhan dapat disebabkan karena adanya masalah keuangan, struktur keluarga, dan pengasuhan anak yang dilakukan sendiri tanpa keterlibatan pasangan atau karena menjadi orang tua tunggal. Selain itu hubungan yang penuh dengan konflik, baik antarpasangan maupun antara orang tua-anak, sangat berpotensi menimbulkan stres pengasuhan. Oleh karena itu, orangtua harus mampu mengelola rasa stres dengan baik, agar mampu menciptakan tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terbentuknya kohesivitas keluarga meliputi tahap-tahap perkembangan keluarga, pola asuh orangtua, dan stres yang dirasakan oleh orangtua.

## **5. Dampak Negatif Rendahnya Tingkat Kohesivitas Keluarga**

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil tentang dampak dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga pada remaja, yaitu sebagai berikut.

### **a. Menimbulkan Gangguan Kecemasan**

Penelitian yang dilakukan oleh Wayne dkk., (2012) di Amerika, menunjukkan hasil bahwa tingkat kohesivitas keluarga mempengaruhi adanya tekanan psikologis dan kecemasan pada remaja. Penelitian dilakukan dengan membandingkan dua sampel selama 12 bulan. Sampel pertama, diambil berdasarkan remaja yang mengalami perselisihan keluarga dan memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah/ lemah. Sampel yang kedua, diambil berdasarkan remaja yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang kuat. Hasil penelitian menunjukkan, remaja yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah, cenderung mengalami gejala kecemasan yang kompleks. Sebaliknya, remaja dengan tingkat kohesivitas keluarga yang kuat, hanya mengalami gejala kecemasan yang umum dan ringan.

Simpulan yang dapat dirumuskan sesuai penjelasan sebelumnya yaitu rendahnya/ lemahnya tingkat kohesivitas keluarga pada remaja dapat mempengaruhi munculnya gangguan kecemasan. Remaja dengan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah/ lemah, akan cenderung mengalami gangguan kecemasan yang kompleks. Sebaliknya, remaja dengan tingkat kohesivitas keluarga yang kuat, hanya mengalami gangguan kecemasan yang umum dan ringan.

### **b. Menyebabkan Munculnya Inisiasi Seksual Sejak Dini Pada Remaja**

Hubungan yang terjadi di dalam keluarga dan perkembangan inisiasi seksual remaja (permulaan kegiatan seksual pada remaja) telah banyak menjadi

fokus penelitian. Salah satunya dilakukan oleh Woertman (2012) di Amerika. Penelitian yang dilakukan Woertman bertujuan untuk menguji hubungan antara rendahnya tingkat kohesivitas keluarga dengan inisiasi seksual dini pada remaja. Sampel penelitian yang diambil yaitu remaja perempuan sebanyak 314 orang dan remaja laki-laki sebanyak 222 orang, remaja tersebut berusia 12-17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77% remaja mengalami inisiasi seksual sejak dini disebabkan karena adanya hubungan yang negatif dengan orangtua, sehingga remaja melampiaskan perasaan intim dan ingin memperoleh dukungan melalui kegiatan seksual dengan lawan jenis. Rendahnya kohesivitas keluarga dapat memberikan kesempatan tentang terjadinya inisiasi seksual sejak dini pada remaja.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa inisiasi seksual remaja sejak dini dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kohesivitas keluarga. Inisiasi seksual remaja sejak dini dapat menimbulkan peluang terjadinya kehamilan di luar nikah, dan mengganggu konsentrasi belajar siswa remaja di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya penanganan yang dapat memediasi hal tersebut, agar para remaja dapat melampiaskan perasannya kepada hal lain yang bermanfaat positif bagi dirinya.

### c. Memicu Munculnya Kenakalan Remaja

Hanson & Begle (2012) melakukan penelitian tentang hubungan antara kohesivitas keluarga dan kekerasan/ kenakalan remaja yang terjadi di masyarakat. Penelitian tersebut mengambil sampel remaja yang diambil dari berbagai daerah yang berbeda di Amerika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekerasan dan kenakalan remaja yang terjadi dalam masyarakat merupakan dampak dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga. Kesimpulan tersebut diambil setelah peneliti mempertimbangkan faktor ras, jenis kelamin, dan kenakalan masa lalu. Selain itu, pada penelitian tersebut juga disimpulkan bahwa rendahnya tingkat kohesivitas keluarga yang dirasakan pada saat ini, dapat menentukan kenakalan remaja yang terjadi di masa depan.

#### **d. Memicu Penggunaan Narkoba**

Tingkat kohesivitas keluarga juga mempengaruhi perilaku penggunaan narkoba, hal tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mariana & Dillon (2012). Penelitian dilakukan terhadap responden sebanyak 527 orang yang berusia 18-34 tahun pada kaum imigran Latin di Amerika Serikat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang berasal dari tingkat kohesivitas keluarga yang rendah, akan cenderung menggunakan narkoba. Jadi tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi sangat diperlukan sebagai pengendali perilaku bagi individu.

Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa dampak negatif yang muncul akibat kohesivitas keluarga yang rendah yaitu menimbulkan gangguan kecemasan, menyebabkan inisiasi seksual sejak dini pada remaja, memicu munculnya kenakalan remaja, dan memicu penggunaan narkoba.

### **6. Manfaat Adanya Tingkat Kohesivitas Keluarga yang Tinggi Pada Remaja**

Terdapat beberapa manfaat dari adanya tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi yaitu sebagai berikut.

#### **a. Mengembangkan Rasa Kepercayaan dan Keintiman dengan Baik**

Penelitian yang dilakukan oleh Kenneth & Powell (2010) menunjukkan hasil bahwa tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi berpengaruh terhadap tahap perkembangan psikososial pada remaja, khususnya mengenai kepercayaan dan keintiman. Jadi, remaja yang tumbuh pada keluarga dengan tingkat kohesivitas yang tinggi, rasa kepercayaan dan keintimannya akan dapat berkembang dengan baik.

#### **b. Menjadi Pengendali dan Menumbuhkan Kesadaran bagi Perokok**

Law & Kelly (2010) melakukan penelitian tentang pengaruh kohesivitas keluarga dengan pengendalian perilaku merokok di Amerika Serikat. Penelitian dilakukan dengan membuat komitmen terhadap responden tentang “rumah bebas asap rokok”, karena asap rokok dapat mempengaruhi kesehatan anggota keluarga yang lain. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan foto keluarga dan janji “satu tahun”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga dengan tingkat kohesivitas yang tinggi, dapat menumbuhkan kesadaran pada perokok untuk meningkatkan kesediaan mereka dalam mewujudkan “rumah bebas asap rokok”.

Jadi tingkat kohesivitas yang tinggi dapat menjadi pengendali dan menumbuhkan kesadaran bagi perokok dalam mewujudkan komitmen untuk menciptakan lingkungan yang sehat, khususnya bagi keluarga yang ada dirumah.

#### **c. Membentuk Sikap Kedewasaan dalam Pemilihan Karir**

Lee & Yi (2010) melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara sistem keluarga dan pengembangan karir siswa SMA. Adaptasi keluarga dan kohesi keluarga dianggap sebagai indikator fungsi keluarga, dan sikap karir dikonseptualisasikan sebagai faktor yang dapat menjelaskan pengembangan karir remaja. Sebanyak 634 siswa SMA berpartisipasi dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi keluarga dan kohesi keluarga berperan signifikan terhadap sikap karir siswa kelas sepuluh. Jadi, siswa SMA di Korea yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi, akan memiliki sikap kedewasaan yang lebih baik dalam pemilihan karirnya.

#### **d. Mengembangkan Kemampuan Pemilihan Asupan Makanan yang Bergizi**

Tingkat kohesivitas keluarga juga berhubungan dengan pemilihan asupan makanan. Penelitian mengenai hal tersebut dilakukan oleh Eicka & French (2011). Penelitian dilakukan terhadap 152 responden dewasa dan 75 responden remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi, maka pemilihan asupan makanannya akan cenderung memilih makanan yang bergizi, khususnya buah dan sayuran.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat adanya tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi yaitu dapat mengembangkan rasa kepercayaan dan keintiman dengan baik, menjadi pengendali dan menumbuhkan kesadaran bagi perokok, membentuk sikap kedewasaan dalam pemilihan karir, dan mengembangkan kemampuan pemilihan asupan makanan yang bergizi.

### **7. Cara Untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga**

Terdapat beberapa cara yang digunakan untuk meningkatkan kohesivitas keluarga yaitu sebagai berikut.

### **a. Mengoptimalkan Proses-Proses yang Terjadi dalam Keluarga**

Geldard & Geldard (2011, hlm. 88) mengemukakan bahwa pada semua keluarga, terdapat proses-proses nyata yang sedang bekerja dan mempengaruhi kinerja keluarga tersebut. Negosiasi diperlukan setiap saat agar didapatkan penyesuaian dalam proses peningkatan kesejahteraan individu sebagai anggota keluarga dan menjaga harmoni dalam satuan keluarga. Penting diketahui bahwa proses tersebut tidak bersifat statis, namun segi interaksi antar anggota keluarga bersifat dinamis, dan cara mereka bernegosiasi mempengaruhi cara keluarga berfungsi.

Kohesivitas keluarga dapat ditingkatkan dengan mengoptimalkan proses-proses tersebut yang terjadi dalam keluarga. Proses-proses tersebut yaitu:

#### **1) Proses kekuasaan dan keintiman**

Dengan penghargaan terhadap kekuasaan, seluruh jajaran keluarga dikontrol dengan keras, biasanya dengan kekuasaan berada di tangan salah satu atau kedua orangtua. Pada keluarga yang memiliki aturan longgar (*laissez-faire*) yang terdapat sedikit aturan dan anggota dapat melakukan sesuatu seperti yang mereka inginkan. Dengan penghargaan terhadap keintiman, untuk meningkatkan kohesivitas pada keluarga, maka diperlukan tingkat komunikasi yang tinggi diantara anggota keluarga, keintiman, dan kedekatan emosional.

#### **2) Proses penyusunan peran**

Pola-pola peran perilaku dalam keluarga tergolong dalam dua kategori yaitu pola-pola yang esensial (harus dilaksanakan untuk kinerja keluarga yang sehat) dan non-esensial (tidak harus dilaksanakan, tetapi menyumbang bagi kinerja keluarga). Peran-peran esensial antara lain:

- Persediaan sumber-sumber daya material, seperti papan, pangan, dan sandang
- Pengelolaan sistem keluarga
- Perhatian kepada kebutuhan-kebutuhan esensial pada anak-anak, seperti perawatan kesehatan, penyediaan sekolah, dan mengajarkan keterampilan hidup pada mereka

Peran-peran non-esensial dapat mencakup berkebun, dan melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan di waktu luang, dan membersihkan rumah. Untuk meningkatkan kohesivitas pada keluarga, maka para anggota keluarga harus

sering terlibat dalam kegiatan bersama yang memungkinkan untuk berbagi peran dan saling memahami antar anggota keluarga.

### 3) Proses komunikasi

Mencermati dan memperhatikan proses-proses komunikasi adalah hal yang sangat penting, baik komunikasi verbal maupun non-verbal. Komunikasi-komunikasi dalam keluarga dapat dimasukkan kedalam sejumlah kategori. Beberapa komunikasi melibatkan ungkapan perasaan-perasaan (komunikasi afektif) sementara komunikasi yang lain berupa komunikasi yang berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan praktis yang muncul dalam suatu keluarga (hal-hal ini dikenal sebagai komunikasi instrumental). Untuk meningkatkan kohesivitas pada keluarga, maka komunikasi yang terjalin harus bersifat jelas, langsung, terbuka, dan lengkap, sehingga penerima tidak ragu pada pesan yang dikomunikasikan. Komunikasi dari jenis paling baik dikirimkan secara langsung dari seseorang kepada orang lain dibanding melalui suatu perantara.

### 4) Proses pemecahan masalah

Model Mc Caster untuk Kinerja Keluarga yang dikembangkan oleh Epstein dkk. (1978) memaparkan masalah-masalah keluarga seperti isu-isu yang mengancam integritas dan kemampuan fungsional keluarga. Masalah-masalah yang berkaitan dengan isu sehari-hari dilukiskan sebagai masalah-masalah instrumental, dan masalah-masalah yang menyangkut perasaan-perasaan dilukiskan sebagai masalah afektif. Menurut model Mc Caster, pemecahan masalah terjadi dalam tujuh tahap:

- a) Mengenali masalah
- b) Mengkomunikasikan masalah kepada orang yang tepat
- c) Mengembangkan tindakan alternatif
- d) Memutuskan satu tindakan khusus
- e) Mengambil tindakan
- f) Memantau tindakan
- g) Mengevaluasi keberhasilan tindakan itu

Untuk meningkatkan kohesivitas keluarga, maka para anggota keluarga harus mampu memulai pemecahan masalah melalui ketujuh tahap proses pemecahan masalah tersebut diatas.

### 5) Proses perubahan

Keluarga bergerak maju melalui beberapa tahapan. Apabila suatu tahapan baru dicapai, pemimpin dalam keluarga perlu berubah agar dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan anggota keluarga, sehingga keluarga tersebut akan berfungsi secara adaptif. Perubahan-perubahan menghendaki para anggota keluarga secara individual dan keluarga secara keseluruhan menyesuaikan diri dengan tahap yang baru. Untuk meningkatkan kohesivitas keluarga, maka keluarga harus memiliki sikap adaptif dan stabil dalam menanggapi perubahan.

## b. Memperkuat Peran Keluarga

Covey (1990) juga merumuskan delapan cara yang dapat memperkaya hubungan keluarga. Usulan tersebut sangat mendukung upaya penguatan peran keluarga, terutama dilihat dari sisi sosial psikologis. Delapan cara tersebut yaitu sebagai berikut.

### 1) Menetapkan perspektif jangka panjang.

Perspektif jangka panjang diyakini dapat membuka jalan untuk berbagai masalah yang dihadapi. Cara tersebut didasarkan pada asumsi bahwa keberlangsungan keluarga sangat ditentukan oleh daya tahan terhadap masalah yang menghadang. Perspektif jangka panjang dapat membangkitkan kemampuan keluarga meningkatkan daya tahananya. Perspektif tersebut tidak dimaksudkan untuk mengaburkan sisi kehidupan sehari-hari, antara keduanya harus bersifat integratif.

### 2) Mengkaji ulang kehidupan perkawinan dan keluarga

Terlalu banyak kehidupan perkawinan dan keluarga yang berjalan “seperti yang sudah-sudah”. Kebiasaan seolah-olah tidak dapat lagi diubah, sementara itu kehidupan di luar berubah dengan sangat cepat. Oleh karenanya kehidupan keluarga harus adaptif terhadap perubahan.

### 3) Mempertimbangkan ulang peran dalam keluarga

Pasangan dan orangtua dalam keluarga memiliki tiga peran pokok yaitu produser, manajer, dan pemimpin. Tugas produser adalah mengupayakan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Manajer bertugas mendelegasikan tugas kepada seluruh anggota keluarga. Pemimpin bertugas membuat perubahan, memotivasi dan mengarahkan anggota untuk melakukan tugas. Ada kecenderungan anggota keluarga memiliki peran yang tetap. Padahal ketiga peran tersebut saling tergantung satu dengan lainnya. Pada sisi yang lain, tiga peran tersebut juga tidak dapat dijalani oleh semua anggota keluarga secara bersamaan. Karenanya sangat ideal bahwa keluarga merupakan sebuah tim yang anggota-anggotanya komplementer yang didasari oleh respek mutualistik.

### 4) Mengkaji ulang tujuan

Tujuan yang realistik dan progresif memperhatikan aspek sasaran yang ingin dicapai sekaligus mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki. Sering terjadi sasaran tidak disesuaikan dengan kemampuan sehingga muncul rasa tidak percaya pada anggota keluarga lain. Sebaliknya, juga sering terjadi kurangnya pemanfaatan potensi keluarga sehingga tidak produktif. Di samping itu, potensi keluarga sifatnya fleksibel sehingga dapat bersifat dinamis sesuai dengan perkembangan waktu dan tuntutan. Oleh karena itu setiap saat perlu ada pengkajian ulang terhadap tujuan yang hendak dicapai oleh keluarga.

### 5) Integrasi sistem dalam keluarga

Empat sistem dinilai vital dalam keluarga, yaitu sistem perumusan sasaran dan rencana, sistem standardisasi, sistem upaya peningkatan, dan sistem komunikasi serta pemecahan masalah. Masalah yang tidak kalah penting adalah integrasi dari sistem-sistem tersebut. Menyekolahkan anak seharusnya dibarengi dengan upaya untuk meningkatkan kemampuan membuat rencana, giat mempertahankan upaya tersebut dan diikuti oleh keterbukaan dalam pemecahan masalah yang dihadapi. Sering terjadi adanya upaya untuk jalan dengan satu sistem saja karena hal itu akan menempatkan keluarga pada *comfort zone*, namun sesungguhnya mereka berada di tepi masalah lain.

#### 6) Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan

Ada tiga kemampuan pokok yang vital untuk keberlangsungan keluarga, yaitu manajemen waktu, komunikasi, dan pemecahan masalah. Tuntutan jaman mengarah pada permintaan individu pada komitmen di luar rumah. Komitmen keluarga dan diluar rumah dapat diatasi dengan manajemen waktu. Namun waktu yang tersedia akan menjadi sia-sia bila tidak ada komunikasi yang efektif di dalam keluarga. Kedua hal ini merupakan modal penting dalam kehidupan keluarga yang semakin dibanjiri oleh berbagai masalah. Tuntutan akan kemampuan memecahkan masalah adalah kunci untuk keberlangsungan keluarga.

#### 7) Menciptakan rasa aman dalam keluarga

Rasa aman seharusnya muncul dari dalam keluarga, bukan berasal dari luar yang hanya akan menciptakan ketergantungan. Ada beberapa cara untuk meraih rasa aman internal. (1) Berpegang pada prinsip yang tidak mudah berubah. (2) Memperkaya kehidupan pribadi. (3) Menghargai lingkungan alam. (4) Membiasakan untuk mempertajam kehidupan secara fisik, mental dan spiritual. (5) Rela membantu sesama anggota keluarga. (6) Mewujudkan integritas dalam keluarga. (7) Menempatkan orang lain sebagai pihak yang mencintai dan mempercayai.

#### 8) Membangun misi keluarga

Banyak keluarga yang dikelola berdasarkan pada tujuan sesaat, bukan pada prinsip yang kuat, sehingga ketika ada masalah muncul yang terjadi justru kepanikan. Keluarga yang memiliki misi jelas yang tiap anggotanya menginternalisasi misi itu berarti memiliki *jimat* yang menjadi pegangan.

### **c. Menggunakan Konseling Keluarga dan Konseling Individual**

Pada penelitian ini, yang menjadi subyek penelitian adalah siswa remaja, maka konselor dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan keluarga, melalui kerjasama dengan remaja dalam menerima kenyataan perubahan tahap perkembangan yang dicapai oleh remaja. Dengan memahaminya, konselor memungkinkan membantu remaja dalam menghadapi tantangan-tantangan yang tidak dapat mereka elakkan (Geldard & Geldard, 2011,

hlm. 302). Dalam membantu remaja untuk menangani problem dalam keluarga, beberapa intervensi yang dapat digunakan adalah sebagai berikut.

### 1) Konseling keluarga

Geldard & Geldard (2011, hlm. 303) mengemukakan bahwa problem dalam keluarga yang melibatkan remaja dapat dipecahkan melalui konseling keluarga yang mencakup seluruh keluarga. Sebagai konsekuensi dari proses tersebut, seorang remaja dapat mengungkapkan secara terbuka problem-problem keluarga yang menyusahkannya. Hal demikian ini dapat menyebabkan dialog di antara para anggota keluarga tentang problem-problem dan keputusan-keputusan yang akan diambil dapat membantu memecahkan problem yang dihadapi. Sayangnya, tidak selalu demikian yang terjadi. Beberapa remaja enggan untuk berpartisipasi secara terbuka dalam suatu sesi konseling keluarga. Ada sejumlah alasan untuk hal tersebut, antara lain:

- a) Remaja dapat merasa tidak diberi wewenang oleh para anggota keluarga lainnya.
- b) Berdasarkan pengalaman yang dialami, remaja akan diserang oleh para anggota lain dalam keluarga bila remaja mencoba mengungkapkan sudut pandangnya.
- c) Remaja tidak ingin bekerjasama dalam proses konseling keluarga karena mereka ingin terpisah dari keluarga dan bukan bagian dari dirinya.
- d) Remaja tidak siap untuk mempercayai proses konseling keluarga.

Apabila seorang konselor mengenali bahwa remaja itu mempunyai problem dalam keluarga, tetapi tidak mampu membicarakannya dalam sistem keluarga, remaja tersebut dapat ditawari konseling individual, atau konseling dalam suatu subkelompok.

### 2) Konseling individual

Geldard & Geldard (2011, hlm. 304) berpendapat bahwa pendekatan proaktif dapat digunakan oleh konselor saat melakukan konseling individual dengan remaja yang mengalami masalah dalam keluarga. Banyak remaja gelisah dan merasa tidak memiliki kepastian selama proses konseling dan perlu dilibatkan secara lebih aktif. Biasanya tidak cukup bagi konselor untuk bertindak hanya sebagai pendengar yang diam. Sebagian remaja akan cepat menjadi tak sabar dan

bosan sehingga proses konseling perlu dinamis. Untuk menciptakan proses dinamis, maka konselor perlu mengoptimalkan kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam tiap sesi dengan bersikap proaktif dalam menggunakan strategi-strategi berikut.

a) Strategi-strategi simbolik

Yang termasuk ke dalam strategi-strategi simbolik meliputi penggunaan kiasan, ritual, simbol-simbol, dan baki pasir, serta hewan-hewan miniatur. Strategi-strategi tersebut membantu remaja untuk terus terlibat, berminat, dan bersemangat terhadap proses konseling.

b) Strategi-strategi kreatif

Strategi-strategi kreatif meliputi penggunaan seni, permainan peran, jurnal-jurnal, relaksasi, imajinasi, dan cita-cita pekerjaan. Banyak remaja menggunakan metode-metode artistik untuk mengungkapkan diri dan untuk menyampaikan tentang makna kehidupan mereka kepada orang lain. Contoh, remaja sering terlihat membuat sketsa dan menggunakan graffiti untuk mengungkapkan diri mereka, melepaskan emosi-emosi dan menyampaikan pesan-pesan kepada orang lain.

c) Strategi-strategi behavioral kognitif

Strategi-strategi behavioral kognitif terutama sekali berguna untuk membantu remaja mencermati masalah yang berhubungan dengan keluarga termasuk menantang keyakinan-keyakinan yang merugikan diri sendiri dan latihan-latihan ketegasan. Strategi-strategi ini menarik bagi banyak remaja karena dapat membantu dalam memungkinkan mereka menggunakan proses-proses kognitif untuk melunakkan emosi-emosi dan mengubah perilakunya.

d) Strategi psikoedukasional

Strategi psikoedukasional meliputi kegiatan yang memberikan informasi untuk menjelaskan perilaku dan mengubah perilaku. Strategi ini membantu dalam memungkinkan remaja untuk mempelajari tentang kehidupan dan membantu mereka mengatur perilakunya. Remaja sedang dalam perjalanan mencari penemuan-diri dan kebanyakan haus untuk mempelajari tentang diri sendiri dan relasi mereka dengan orang lain.

Pada penelitian ini, yang dilakukan terhadap siswa remaja, intervensi yang diberikan adalah menggunakan konseling individual dengan menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konseling individual dipilih karena konselor dapat bersikap proaktif dalam proses konseling tersebut dan juga dapat menerapkan strategi-strategi yang menarik dan bersifat dinamis sehingga remaja diharapkan dapat merasa antusias dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 304) bahwa biasanya tidak cukup bagi konselor untuk bertindak hanya sebagai pendengar yang diam, sebagian remaja akan cepat menjadi tak sabar dan bosan sehingga proses konseling perlu dinamis.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa cara untuk meningkatkan kohesivitas keluarga adalah dengan mengoptimalkan setiap proses yang terjadi dalam keluarga. Proses tersebut meliputi proses kekuasaan dan keintiman, penyusunan peran, komunikasi, pemecahan masalah, dan perubahan. Selain itu, penguatan peran keluarga juga dapat menjadi cara untuk meningkatkan kohesivitas keluarga, yang meliputi: 1) menetapkan perspektif jangka panjang, 2) mengkaji ulang peran dalam keluarga, 3) mempertimbangkan ulang peran dalam keluarga, 4) mengkaji ulang tujuan, 5) integrasi sistem dalam keluarga, 6) meningkatkan kemampuan dan keterampilan, 7) menciptakan rasa aman dalam keluarga, dan 8) membangun misi keluarga. Selanjutnya, pemberian konseling keluarga dan konseling individual juga dapat menjadi cara dalam meningkatkan kohesivitas keluarga.

## B. Konsep Keterkaitan Remaja dan Keluarga

### 1. Pengaruh Kondisi Keluarga Terhadap Perilaku Remaja

Pada penelitian ini, yang menjadi subyek penelitian atau partisipan adalah siswa remaja, oleh karena itu berikut ini akan dipaparkan mengenai pengaruh kondisi keluarga terhadap perilaku remaja yaitu sebagai berikut.

#### a. Kekerasan dalam keluarga

Jouriles & Mueller (2012) melakukan penelitian mengenai pengaruh kekerasan dalam keluarga terhadap sikap remaja terhadap pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kekerasan dalam keluarganya, akan cenderung melakukan kekerasan pula terhadap pasangannya.

Keyakinan eksplisit tentang kekerasan, struktur pengetahuan internal, dan proses emosional merupakan mediator kognitif bagi remaja untuk melakukan kekerasan tersebut.

#### b. Bunuh diri remaja

Pena & Zayas (2011) melakukan penelitian terhadap pengaruh bentuk keluarga terhadap perilaku bunuh diri pada remaja. Penelitian dilakukan pada tiga bentuk keluarga yaitu keluarga dengan tingkat kohesivitas tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku bunuh diri pada remaja banyak dilakukan pada bentuk keluarga yang tingkat kohesivitasnya tergolong rendah. Jadi tingkat kohesivitas yang tinggi dalam keluarga, dapat menjadi pencegah perilaku bunuh diri pada remaja.

Penelitian lain mengenai keluarga, remaja dan bunuh diri dilakukan oleh Miers & Abbott (2012). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa orangtua yang telah kehilangan anak remajanya (yang melakukan bunuh diri), memiliki enam kategori kebutuhan, yaitu 1) dukungan dengan mendengarkan dan merespons, 2) dukungan dari korban bunuh diri lain, 3) dukungan dalam mencari arah, 4) dukungan bila melihat remaja yang meninggal, 5) dukungan mengingat remaja, dan 6) dukungan orang tua memberikan kembali kepada masyarakat.

#### c. Emosi pada remaja

Penelitian mengenai hubungan keluarga dengan kesejahteraan emosional pada remaja, dilakukan oleh Offer (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering terlibat dalam kegiatan keluarga (misalnya makan bersama, masak bersama, melakukan pekerjaan rumah tangga bersama), akan mendukung kesejahteraan emosional pada remaja.

#### d. Rasa keterbukaan dan berbohong pada remaja

Villalobos & Smetana (2012) melakukan penelitian tentang rasa keterbukaan dan berbohong pada remaja. Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuisioner, dari hasil kuisioner tersebut dapat diketahui bahwa remaja memiliki hal yang disimpannya sendiri, remaja memiliki sikap kehati-

hatian dalam mengungkapkan hal tertentu kepada keluarganya. Umumnya remaja melakukan kebohongan terhadap ibunya.

e. Pengawasan orangtua terhadap remaja

Penelitian tentang pengawasan orangtua dan sikap remaja dilakukan oleh Foltz (2012). Tujuan orangtua adalah untuk memastikan setiap remaja tetap aman, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan menghormati orang lain. Tapi pengaruh teman sebaya, godaan kebebasan, akses terhadap alkohol dan obat-obatan lainnya, dan kegiatan tanpa pengawasan menyebabkan orang tua khawatir bahwa remaja mereka mungkin tidak siap untuk bernegosiasi dunia yang rumit. Transisi dari ketergantungan menuju kemandirian menimbulkan tantangan baru untuk remaja dan orang tua. Masa remaja membawa akses yang lebih besar ke dunia dan risikonya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa orang tua membuat keputusan yang dipengaruhi kekhawatiran yang tidak berdasar, orangtua terpengaruh kenangan saat mereka berada pada masa remaja, atau stres keluarga sehari-hari. Tingkat pengawasan/ *monitoring*, dapat berdampak pada remaja, khususnya mengenai independensi, dan hubungan dengan orang tua mereka.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa sikap dan pola kehidupan yang terjadi dalam keluarga, sangat mempengaruhi perkembangan remaja sebagai individu yang masih berkembang dan membutuhkan banyak bimbingan. Kondisi yang terjadi dalam keluarga dapat mempengaruhi perilaku remaja yang berkaitan dengan kekerasan, bunuh diri, emosi, keterbukaan dan pengawasan orangtua yang berpengaruh terhadap independensi remaja.

## **2. Pengaruh Kohesivitas Keluarga Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja**

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui remaja yaitu mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Remaja (Yusuf, 2014, hlm. 80) secara psikologis mengalami *ambivalensi* (sikap mendua). Di satu sisi, remaja ingin berkembang secara independen (mandiri), namun di sisi lain dengan melihat dunia dewasa yang asing dan rumit, remaja masih ingin

mendapatkan kenyamanan hidupnya di bawah perlindungan atau kasih sayang orangtua. Sama halnya dengan orangtua, di satu pihak orangtua menginginkan anaknya berkembang mandiri, namun di pihak lain orangtua merasa khawatir untuk melepasnya, karena melihat remaja belum mengetahui banyak hal dan kurang berpengalaman. Dalam situasi yang membingungkan ini, remaja sering memberontak apabila orangtuanya memaksakan pengaruh (otoritasnya) atau kehendaknya. Santrock (2003, hlm. 188) juga mengungkapkan bahwa kebebasan yang bertambah pada masa remaja dianggap sebagai pemberontakan oleh beberapa orangtua.

Idealnya, keluarga yang sehat secara psikologis (Santrock, 2003, hlm. 188) akan menyesuaikan diri dengan desakan remaja untuk kebebasan, dengan memperlakukan remaja secara lebih dewasa dan mengikutsertakan remaja dalam pengambilan keputusan keluarga. Kemampuan untuk mencapai otonomi dan memperoleh kendali atas perilaku seseorang dalam masa remaja diperoleh melalui reaksi yang pantas dari orangtua terhadap keinginan remaja untuk memegang kendali. Pada awal masa remaja, kebanyakan individu tidak mempunyai pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat pada semua sisi kehidupan. Bersamaan dengan mendesaknya remaja untuk mendapatkan otonomi, orangtua yang bijak melepaskan kendali dalam bidang dimana remaja dapat membuat keputusan yang pantas dan terus mendampingi remaja pada bidang dimana pengetahuan remaja lebih terbatas. Secara bertahap, remaja memperoleh kemampuan untuk membuat keputusan yang dewasa sendiri. Orangtua juga harus mampu berperan sebagai figur keterikatan, sumber daya, dan sistem pendukung yang penting ketika remaja menjelajahi dunia sosial yang lebih luas dan rumit.

Beberapa fakta yang terjadi, pencarian remaja (Santrock, 2003, hlm. 188) untuk otonomi dan rasa tanggungjawab menciptakan kebingungan dan konflik bagi banyak orangtua. Orangtua mulai melihat remaja lepas dari pegangannya. Seringkali, antisipasinya adalah dengan mengadakan pengendalian yang lebih ketat, ketika remaja mencari otonomi dan tanggungjawab pribadi. Ketika kondisi tersebut memuncak, perubahan emosi dapat terjadi dengan kedua pihak saling meneriakkan makian, memberi ancaman, dan melakukan apapun yang dianggap perlu untuk memperoleh kendali. Orangtua dapat menjadi putus asa karena

berharap remaja memperhatikan nasihatnya, mau menghabiskan waktu bersama keluarga, dan bertumbuh dewasa serta melakukan hal yang benar.

Sikap yang ditunjukkan oleh orangtua dan kondisi kohesivitas keluarga sangat berpengaruh terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja. Keluarga yang tidak sehat secara psikologis (Santrock, 2003, hlm. 188) seringkali tetap terkunci dalam kendali orangtua yang berorientasi kekuasaan, dan orangtua lebih cenderung menggunakan bentuk otoriter dalam hubungannya dengan remaja. Sikap orangtua tersebut membuat remaja merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan keluarga. Selain itu, remaja juga merasa bahwa orangtuanya tidak menyayangi dirinya dan tidak dapat memahami “dunia remaja”. Akibatnya, remaja seringkali menarik diri dari lingkungan remaja dan bersikap tertutup dalam berkomunikasi dengan orangtua.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa kohesivitas keluarga sangat berpengaruh terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja secara optimal khususnya yang berkaitan dengan pencapaian kemandirian emosional dari orangtua. Pada keluarga yang kohesivitasnya tinggi, orangtua dapat menyesuaikan desakan pada perkembangan remaja tentang kebebasan sehingga kemandirian emosional pada remaja dapat berkembang dengan baik. Sebaliknya pada keluarga dengan kohesivitas yang rendah, orangtua cenderung bersikap otoriter dan kurang memahami perkembangan yang dialami remaja sehingga kemandirian emosional dalam diri remaja kurang dapat berkembang dengan baik.

### **C. Konsep Strategi “*Empty chair*” dan “*Reframing*”**

Berikut ini akan dijelaskan mengenai konsep strategi *empty chair* dan *reframing* serta pengkombinasianya dalam upaya meningkatkan kohesivitas keluarga siswa.

#### **1. Strategi *Empty Chair***

##### **a. Pengertian Strategi “*Empty Chair*”**

Strategi *empty chair* berasal dari teori Gestalt Fritz Perls. Teori Gestalt bertujuan mencegah dikotomi yang mengarah pada putusnya individu dengan lingkungannya (Frew; dalam Bradley T. Erford, dkk; 2010, hlm. 221). Perls

pertama kali menggunakan strategi *empty chair* untuk membantu individu bermain peran dan mengatakan apa yang ingin dikatakan atau bertindak terhadap orang lain. Strategi *empty chair* mencerminkan integrasi polaritas dengan mengekspresikan kedua sisi masalah sekaligus sehingga individu dapat bekerja di luar konflik antara nilai-nilai, pikiran, perasaan, dan tindakan (Bradley T. Erford, dkk; 2010, hlm. 221).

Brownell (2010, hlm. 161) juga mengemukakan tentang *empty chair* yang merupakan teknik Gestalt klasik. Penggunaan *empty chair* memungkinkan individu untuk mengatasi elemen yang terpolarisasi dalam pikirannya sendiri, meliputi peristiwa yang belum selesai (*unfinished events*) dan masalah interpersonal. Blom (2004, hlm. 145) menambahkan bahwa teknik proyektif yang terdapat dalam strategi *empty chair*, dapat mengintegrasikan polaritas yang terjadi. Cara tersebut juga dapat membantu individu untuk menjadi sadar tentang perilakunya dalam situasi tertentu, bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, menemukan solusi atas suatu masalah, dan untuk menyelesaikan konflik.

Konsep dasar strategi *empty chair* yaitu : (Bradley T. Erford, dkk; 2010, hlm. 222)

- 1) Individu ada pada konteks lingkungannya, tidak ada individu yang benar-benar mandiri.
- 2) Individu yang baik memiliki hubungan dengan lingkungannya atau menarik diri dari itu.
- 3) Jika individu memiliki kontak dengan lingkungan, maka individu tersebut terhubung dengan orang-orang dan hal-hal yang mengekang serta memaksanya.
- 4) Jika individu menarik diri dari lingkungannya, individu tersebut mencoba menghilangkan orang-orang dan hal-hal yang diyakini menyebabkan kerusakan.
- 5) Adalah tidak sehat untuk selalu memiliki hubungan, dan tidak sehat untuk selalu menarik diri.
- 6) Tujuan utama kepribadian adalah berhubungan dan menarik seseorang pada lingkungannya.
- 7) Individu adalah seseorang sekaligus fungsi pada konteks lingkungan.

- 8) Titik fokus konseling Gestalt adalah bagaimana (bukan mengapa) individu merasakan masalah di masa kini dan sekarang.
- 9) Konselor menyediakan apa yang dibutuhkan individu untuk memecahkan masalah sekarang dan di masa depan.
- 10) Terapi Gestalt menekankan pentingnya aspek pengalaman di masa kini dan sekarang.
- 11) Dengan memiliki kesadaran akan masa kini dan sekarang, serta penafsiran upaya berhubungan dan menarik diri, individu mendapatkan wawasan untuk hidup secara efektif di lingkungannya.

Sesuai uraian sebelumnya, maka dapat disimpulkan pengertian strategi *empty chair* adalah suatu teknik dalam konseling yang menggunakan media kursi untuk membantu individu bermain peran dan mengatakan apa yang ingin dikatakan atau bertindak terhadap orang lain, dan juga untuk menumbuhkan kesadaran konseli yang lebih besar selama proses konseling.

### **b. Manfaat Penggunaan Strategi “Empty Chair”**

Penggunaan strategi *empty chair* memiliki beberapa manfaat, yaitu sebagai berikut.

#### **1) Sebagai Pengungkapan dan Pengelola Kemarahan**

Diamond & Ofer (2010) melakukan penelitian terhadap 29 wanita. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui tentang penggunaan *empty chair* dan pengungkapan serta pengelola kemarahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli yang diberi perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik daripada sebelum perlakuan.

#### **2) Sebagai Pereduksi Kesedihan**

Penelitian terhadap penggunaan *empty chair* dan permasalahan kesedihan dilakukan oleh Shane (2005). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *empty chair* dapat membantu konseli dalam mengungkapkan kesedihan, sehingga dapat mereduksi kesedihan dan membangun diri untuk bangkit kembali.

### **3) Sebagai Pencari Solusi dari Sebuah Konflik Intrapsikis**

Sicoli dan Hallberg (1998) melakukan penelitian tentang penggunaan *empty chair* dalam mencari solusi atas konflik intrapsikis yang dihadapi oleh konseli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *empty chair* efektif dalam mencari solusi dari konflik intrapsikis yang dirasakan oleh konseli.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat penggunaan strategi “*empty chair*” yaitu sebagai pengungkapan dan pengelola kemarahan, pereduksi kesedihan, dan pencari solusi dari sebuah konflik intrapsikis.

#### **c. Tahapan dalam Strategi “*Empty Chair*”**

Setelah menetapkan hubungan terapeutik dan membangun kepercayaan konseli, konselor dapat menggunakan teknik *empty chair* pada sesi konseling. Penerapan teknik *empty chair* memiliki enam langkah (Bradley T. Erford, dkk; 2010, hlm.223). Pada tahap awal, konselor meminta konseli berpikir tentang polaritas dan contoh spesifik kondisi polaritas.

- 1) Pada langkah pertama, konselor menjelaskan alasan penggunaan teknik *empty chair*. Selanjutnya, konselor terlebih dahulu menyiapkan dua kursi yang saling berhadapan, kursi mewakili kedua sisi polaritas konseli agar dapat menyadari perasaannya. Pada langkah berikutnya, konseli akan duduk di salah satu kursi yang mewakili satu sisi polaritas menghadap *empty chair* dan membenci sisi tersebut. Konseli mengekspresikan perasaannya pada kedua sisi polaritas dan beralih bergantian dari satu kursi ke kursi lainnya.
- 2) Pada langkah kedua, konselor menggali pengalaman konseli. Konselor memulai dengan membantu konseli memilih sisi polaritas yang memiliki perasaan paling kuat. Konseli kemudian diberi waktu untuk menjadi akrab dan lebih menyadari perasaannya. Konselor membantu konseli berada di masa kini dan sekarang dengan mengajukan pertanyaan yang membawa konseli kembali ke saat ini. Sebagai contoh, jika konseli mengatakan "Saya benar-benar ingin memukulnya", konselor dapat bertanya "Apakah anda menyadari kemarahan anda sekarang?".

- 3) Pada langkah ketiga, konseli mengekspresikan sisi yang paling menonjol dari polaritas. Selama konseli berekspresi, konselor tidak menghakimi. Dengan tinggal di masa kini dan sekarang, konseli bertindak berdasarkan pengalamannya daripada menggambarkannya. Konselor menginstruksikan konseli menggunakan gerakan berlebihan atau ekspresi vokal. Cara memperdalam pengalaman konseli, maka konselor dapat meminta konselibeberapa kali mengulang frasa atau kata-kata. Pada langkah ketiga, konselor dapat mengambil waktu untuk meringkas situasi konseli. Konselor harus bertanya apa dan bagaimana dan bukan pertanyaan mengapa untuk semakin memperdalam pengalaman konseli. Setelah konseli sampai pada titik untuk berhenti, konselor meminta konseli pindah ke kursi lainnya. Titik perhentian dapat ditentukan konselor ketika konseli telah terjebak atau tampaknya telah sepenuhnya mengekspresikan dirinya.
- 4) Langkah keempat pada teknik *empty chair* adalah ekspresi *counter*. Konseli duduk di kursi dan menjawab dengan ekspresi pertama. Sekali lagi, konselor membantu memperdalam pengalaman konseli dengan mendorong konseli mengungkapkan argumen terbalik dan dengan membangkitkan respons emosional.
- 5) Pada langkah kelima, konselor memiliki peran sebagai tombol saklar bagi konseli sampai kemudian ditentukan (oleh konselor atau konseli) bahwa setiap sisi polaritas telah sepenuhnya diartikulasikan sehingga memungkinkan konseli untuk menjadi sadar terhadap kedua sisi polaritas. Kadang-kadang selama tahap kelima terjadi solusi antara kedua sisi, tetapi solusi tidak selalu merupakan hasil.
- 6) Langkah keenam dan terakhir teknik *empty chair* berfokus pada upaya membantu konseli menyetujui rencana aksi. Konselor dapat memberikan pekerjaan rumah sebagai cara untuk membantu konseli meneliti kedua sisi dikotomi.

Simpulan yang dapat dirumuskan sesuai penjelasan sebelumnya yaitu tahapan dalam strategi “*empty chair*” meliputi: 1) konselor menjelaskan alasan penggunaan teknik *empty chair*, 2) konselor menggali pengalaman konseli, 3) konseli mengekspresikan sisi yang paling menonjol dari polaritas, 4) konselor

membantu memperdalam pengalaman konseli dengan mendorong konseli mengungkapkan argumen terbalik dan dengan membangkitkan respons emosional, 5) konselor memiliki peran sebagai tombol saklar bagi konseli, 6) konselor dapat memberikan pekerjaan rumah sebagai cara untuk membantu konseli meneliti kedua sisi dikotomi.

## **2. Strategi “*Reframing*”**

### **a. Pengertian Strategi “*Reframing*”**

Cormier (1985, hlm. 417) mengemukakan tentang definisi *reframing* yaitu: “*reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client’s perceptions or view of a problem or a behavior.*”

Pendapat tersebut menerangkan bahwa *reframing* (yang disebut juga dengan pelabelan ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Bandler, Grinder &Andreas (Geldrad & Geldard, 2011, hlm. 165) juga mendefinisikan *reframing* yaitu pengubahan kerangka pandang pada konseli. Keterampilan ini dikembangkan dari pemrograman neuro-linguistik pada tahun 1989. Secara khusus keterampilan ini berfungsi untuk membantu konseli-konseli yang terperangkap oleh pandangan yang sempit dan negatif tentang dunianya. Dengan menggunakan pengubahan kerangka pandang atau *reframing*, konselor akan dapat membantu konseli beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir konseli tentang kondisi yang dihadapinya.

*Reframing* (Wiwoho, 2011, hlm. 41) adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa merubah kejadian itu sendiri. Darminto (2007, hlm. 182) mengungkapkan bahwa teknik *reframing* digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya.

Bandler, Grinder &Andreas (Geldrad & Geldard 2011, hlm. 223) mengungkapkan bahwa pengubahan kerangka pandang atau *reframing* memberi konseli gambaran yang lebih besar tentang dunianya dan dapat membantu memandang situasi konseli dengan cara yang berbeda dan lebih konstruktif. Pengubahan kerangka pandang harus dilakukan secara sensitif dan hati-hati,

kerangka-kerangka pandang baru harus ditawarkan dengan cara yang dapat membuat konseli merasa nyaman untuk memilih apakah akan menerima kerangka pandang tersebut atau menolaknya.

Nelson & Jones (2005, hlm. 166) menambahkan bahwa *reframing* merupakan bagian integral dari model konseling *life skill*. Pada umumnya, individu tidak menyadari tentang keterampilan yang dimiliki dalam berpikir dan bertindak. Pada *reframing*, konselor dan konseli membingkai ulang satu masalah konseli dengan menggambarkan keterampilan pikiran, komunikasi, dan tindakan yang diperlukan untuk mengelola masalah dengan cara yang lebih berhasil.

Sesuai beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *reframing* adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang konseli terhadap masalah atau tingkah laku dan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya.

### **b. Manfaat Penggunaan Strategi “*Reframing*”**

Adapun manfaat dari penggunaan strategi *reframing* yaitu sebagai berikut.

#### **1) Sebagai Pemecahan Masalah Keluarga**

Penelitian yang dilakukan oleh Barr & Laura (2005) menunjukkan hasil bahwa strategi *reframing* dapat digunakan untuk memecahkan masalah keluarga, salah satunya pada keluarga yang bercerai. *Reframing* digunakan untuk membantu orangtua dalam berpikir untuk menentukan kelanjutan masa depan anak mereka khususnya tentang pendidikan dan pengasuhan.

#### **2) Sebagai Pereduksi Emosi Negatif**

Kraft (1985) melakukan penelitian tentang emosi negatif dan *reframing*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing*, mengalami penurunan pada emosi negatifnya, daripada responden yang tidak diberi perlakuan *reframing*.

#### **3) Sebagai Pendukung dalam Kegiatan Konseling Ekspresif**

Konseling ekspresif merupakan bentuk konseling yang cukup menarik untuk diterapkan, karena kadang teknik lisan saja tidak cukup. Bradley & Peggy (2008) melakukan penelitian terhadap konseling ekspresif. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa teknik konseling ekspresif dapat menjadi dimensi yang penting dan kreatif dalam dunia konseling. Teknik ekspresif dapat berupa drama, musik, atau seni yang lainnya. *Reframing* berfungsi sebagai pendukung dalam teknik konseling ekspresif, sehingga konselor dapat menggunakan teknik tersebut untuk membantu konseli yang mengalami permasalahan dilema, kesedihan dan kehilangan, serta penyalahgunaan zat.

#### **4) Sebagai Pemulihian Kecanduan**

*Reframing* dapat digunakan untuk menantang konseli dalam membangun pikirannya untuk mengatasi masalah kecanduan. Hal tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Gerard & Charles (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *reframing* dan melalui kombinasi dua pendekatan, yaitu wawancara motivasi dan konseling perkembangan, pengobatan konseli dapat disempurnakan untuk mencapai perubahan konseli dan pemulihian jangka panjang.

#### **5) Sebagai Pereduksi Stress**

Hughes (2011) melakukan penelitian terhadap manajemen stres dan penggunaan *reframing*. Penelitian dilakukan dengan meminta responden untuk menantang pemikiran dan keyakinan negatifnya serta melakukan dialog dengan teman lain yang menjadi pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mampu menantang pemikiran keliru dan negatifnya, dapat mereduksi tingkat stress yang dirasakan.

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan tentang manfaat penggunaan strategi *reframing* yaitu sebagai pemecahan masalah keluarga, pereduksi emosi negatif, pendukung dalam kegiatan konseling ekspresif, pemulihian kecanduan, dan pereduksi stress.

#### **c. Tahapan dalam Strategi “*Reframing*”**

Cormier (1985, hlm. 418) menyebutkan ada enam tahapan strategi *reframing* antara lain:

### 1) Rasional

Rasional yang digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan agar konseli mengetahui alasan dan gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk meyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

### 2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah

Dalam tahap ini, konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi ketika berhadapan dengan keluarganya. Selain itu juga bertujuan untuk membantu konseli menjadi waspada pada apa yang dihadapi dalam situasi masalah, karena konseli sering tidak memperhatikan detail-detail yang dihadapi dan informasi tentang situasi yang konseli pikirkan.

### 3) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih

Setelah konseli menyadari pikiran otomatisnya, konseli diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah konseli proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan, yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan tekanan.

### 4) Identifikasi persepsi alternatif

Pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseli mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.

### 5) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah

Konselor dapat membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang di desain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan tekanan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan tekanan.

## 6) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam kehidupan nyata (*in vivo*). Tujuannya adalah agar konseli mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tahapan strategi *reframing* adalah meliputi: 1) rasional yang memperkenalkan strategi *reframing* kepada konseli dan menjelaskan maksud dari penggunaannya, 2) identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah yang membantu konseli untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan, 3) menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih yang mengharapkan konseli dapat memerankan kondisi tekanan yang telah diidentifikasi pada tahap dua, 4) identifikasi persepsi alternatif yang meminta konseli untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya yang dilakukan pada tahap dua dan tiga, 5) modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah yang meminta konseli untuk berlatih dalam mengalihkan persepsi lama (yang menimbulkan situasi tekanan) ke persepsi baru (yang lebih nyaman dan tidak menimbulkan tekanan), 6) pekerjaan rumah dan tindak lanjut yang mengharuskan konseli untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata atau sebenarnya.

### **3. Konsep Kombinasi Strategi “Empty Chair” dan “Reframing” dalam Upaya Peningkatan Kohesivitas Keluarga Siswa**

Corey (2005) mengungkapkan adanya fakta yang dialami para praktisi bahwa tidak ada satu teori tunggal yang cukup komprehensif untuk menjelaskan kompleksitas perilaku manusia, termasuk didalamnya kesulitan atau problema perilaku konseli. Dalam nada yang sama, Thompson (1996: xxi) menyatakan:

*“essentially, no single theory can account fully for myriad of (phenomena) that characterized the full range and life span human experience. Further,*

*adhering to exclusive models of counseling and psychotherapy could be perceived as limiting therapeutic options when working with client”*

Banyak hasil penelitian (Darminto, 2007, hlm. 212) memberikan bukti-bukti empirik bahwa keefektifan setiap pendekatan terapeutik (konseling) dipengaruhi oleh banyak faktor. Konseling memiliki latar belakang yang bervariasi dari berbagai dimensi seperti budaya, etnis, kepribadian, jenis kelamin, usia dan taraf perkembangan, serta sistem sosial. Konseling (Corey, 2005) seharusnya memperhatikan variasi budaya dari setiap konseling yang pada dasarnya unik. Namun pada kenyataannya setiap metode konseling selalu memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, karena tidak ada satu teori yang memiliki kebenaran mutlak, dan karena tidak ada satu metode konseling yang selalu efektif untuk menangani berbagai macam populasi dan masalah konseling, maka para ahli dan praktisi menembus batas teori dan mengembangkan pendekatan eklektik dan integratif.

Prochaska (Seligman, 2001) mengemukakan beberapa faktor yang menjadi alasan khusus bagi perkembangan pendekatan eklektik dan integratif yang dihimpun selama hampir 20 tahun dan telah menghasilkan lebih dari 400 pendekatan yaitu : 1) meningkatnya keragaman dan kompleksitas konseling serta masalah yang dibawa kepada konselor, 2) ketidakmampuan satu sistem perlakuan untuk membantu konseling secara efektif menangani masalahnya, 3) berkembangnya model perlakuan yang menekankan pada penggunaan pendekatan yang luas dalam pemecahan masalah (*brief solution-based approach*) yang mendorong para ahli konseling untuk menggabungkan berbagai metode intervensi dari berbagai macam sistem/ orientasi teoretik guna menemukan strategi yang paling efektif untuk setiap situasi dan konseling mereka, 4) munculnya model-model yang memberikan panduan bagi integrasi pendekatan perlakuan yang logis.

Kombinasi yang paling umum menurut Prochaska (Seligman, 2001) dalam teori yang banyak dikenal adalah konseling perilaku-kognitif, konseling humanistik-kognitif, dan konseling kognitif-psikoanalitik. Pada penelitian ini, kombinasi yang digunakan adalah konseling humanistik-kognitif yang memadukan strategi *empty chair* dan *reframing*. Strategi *empty chair* (Colledge, 2002, hlm. 267) termasuk dalam konseling humanistik dan teknik yang membantu konseling dari segi afeksi atau perasaan. Selanjutnya strategi *reframing* termasuk

dalam konseling kognitif dan teknik yang membantu konseli dari segi kognisi atau pikiran.

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling yang bertujuan membantu siswa dalam peningkatan kohesivitas keluarga, dilakukan kepada siswa yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga sangat rendah (*disconnected*), dengan penggabungan strategi *empty chair* dan *reframing* yang meliputi permainan peran menggunakan media kursi dan pengubahan kerangka pandang konseli. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dikemas dalam kegiatan konseling individual.

Terdapat enam tahapan dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, yaitu sebagai berikut.

- a. Konselor meminta konseli untuk menggambarkan kondisi keluarganya dengan tema “*my family story*” dan meminta konseli menuliskan surat kepada keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Selanjutnya konselor menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling.
- b. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya mengenai permasalahan yang dialami sehubungan dengan kohesivitas keluarga (bagian *empty chair*) dan melakukan identifikasi persepsi & perasaan yang muncul dalam situasi masalah (bagian *reframing*).
- c. Konselor meminta konseli mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa (sisi polaritas yang paling kuat) dan selanjutnya konselor menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang” (bagian *empty chair*). Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan “kartu warna” (bagian *reframing*).

Keterangan : Permainan “kartu warna” merupakan permainan yang menggunakan dadu dan kubus yang terbuat dari kertas lipat dan masing-masing sisinya memiliki enam warna yang berbeda. Konselor membuat kartu sebanyak enam dan bagian luarnya dilapisi dengan warna yang sesuai dengan wana pada sisi kubus. Pada setiap kartu terdapat pernyataan yang menggambarkan situasi pada keluarga yang dapat membangkitkan perasaan dan persepsi negatif.

- d. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada permainan peran “kursi kosong” (bagian *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif yang baru sebagai pengganti persepsi negatif (bagian *reframing*).
- e. Konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas (bagian *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah (bagian *reframing*).
- f. Konselor memberikan tugas rumah dengan meminta konseli untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata. Konselor juga meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembar “*about my self*”.

Alasan pemilihan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah agar kedua strategi tersebut dapat saling melengkapi dalam membantu remaja untuk meningkatkan kohesivitas dalam keluarga. Darminto (2007, hlm. 6) mengemukakan bahwa pengkombinasian dua strategi dipilih karena untuk mengoptimalkan perlakuan kepada konseli agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, dan saling menutup kekurangan yang terdapat dalam masing-masing strategi. Strategi tersebut dipilih karena pada strategi *empty chair*, siswa dapat mengungkapkan kemarahannya atau perasaan tertekan yang lama terpendam. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yang dikemukakan oleh Willis (2013, hlm. 21) yaitu agar konseli dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang mengganjal dan menyakitkan, selanjutnya konseli akan memiliki perasaan lega. Pada strategi *reframing* siswa dapat mengubah kerangka pikirnya, sehingga akan memiliki pandangan yang baru mengenai keluarganya. Hal tersebut juga sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yang dikemukakan oleh Willis (2013, hlm. 21) yaitu berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh.

Strategi *empty chair* juga termasuk dalam strategi kreatif yang didalam prosesnya terdapat permainan peran. Sesuai dengan pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 286) bahwa strategi kreatif bersifat dinamis sehingga proses konseling menjadi “bertenaga”. Selain itu, hal tersebut tidak membuat remaja menjadi jenuh

dan cepat bosan. Strategi kreatif juga dapat membuat remaja untuk mengungkapkan diri, mengungkapkan emosi-emosi yang dialami, dan menyampaikan tentang makna kehidupan dari sudut pandang remaja.

Strategi *reframing* termasuk dalam pendekatan kognitif yang dapat menyajikan pandangan baru yang menarik bagi remaja. Sesuai dengan pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 69) bahwa *reframing* dapat digunakan remaja untuk membingkai ulang situasi yang terjadi dalam keluarga, dan akan mempengaruhi sikap remaja serta membantu dalam memperoleh beberapa perspektif baru ketika melihat perilaku. *Reframing* merupakan strategi yang menarik bagi banyak remaja karena dapat membantu dalam memungkinkan remaja menggunakan proses-proses kognitif untuk melunakkan emosi-emosi dan mengubah perilakunya.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dipilih untuk mengoptimalkan bantuan kepada konseli dalam upaya meningkatkan kohesivitas keluarga. Pemilihan kombinasi strategi tersebut didasarkan pada tujuan strategi *empty chair* yang membantu siswa dari segi afeksi dengan mendorong siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatif secara tuntas dan tujuan strategi *reframing* yang membantu siswa dari segi kognisi dengan melakukan pengubahan kerangka pandang konseli sehingga dapat memunculkan persepsi baru yang lebih positif terhadap keluarga.

#### **4. Pengaruh Penggunaan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* terhadap Upaya Peningkatan Kohesivitas Keluarga Pada Siswa Remaja**

Keluarga bahagia (Yusuf, 2012, hlm. 178) merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya (terutama anak). Kebahagian tersebut diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya secara baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggota keluarga. Hubungan cinta kasih dalam keluarga tidak sebatas perasaan, akan tetapi juga menyangkut pemeliharaan, rasa tanggung jawab, perhatian, pemahaman, respek, dan keinginan untuk menumbuh kembangkan anak yang dicintainya. Keluarga yang hubungan antar anggotanya tidak harmonis, penuh konflik, atau

*gap communication*, dapat mengembangkan masalah-masalah kesehatan mental (*mental illness*) bagi anak.

Keluarga yang berkualitas dengan tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi merupakan impian bagi setiap remaja. Fakta yang terjadi dalam masyarakat, tidak semua keluarga memiliki keluarga yang berkualitas. Terdapat keluarga yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah. Kondisi keluarga dengan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah dapat mempengaruhi perkembangan remaja sebagai anggota keluarga.

Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat kohesivitas keluarga. Keluarga dengan tingkat kohesivitas yang tinggi dapat meningkatkan keterikatan remaja dan orangtua. Santrock (2003, hlm. 194) mengungkapkan bahwa keterikatan pada orangtua dalam masa remaja dapat memfasilitasi kecakapan dan kesejahteraan sosial, yang dicerminkan dalam beberapa ciri seperti harga diri, penyesuaian emosi, dan kesehatan fisik. Pada suatu studi (Papini, dkk, dalam Santrock, 2003, hlm. 194) ketika remaja mendapat keterikatan yang aman pada orangtua, mereka akan mempersepsikan keluarga mereka kohesif dan melaporkan sedikit kecemasan sosial atau perasaan tertekan. Jadi kohesivitas keluarga yang tinggi sangat diperlukan bagi remaja sebagai lingkungan yang mendukung optimalnya perkembangan yang alami.

Kohesivitas keluarga dapat diukur dengan menggunakan delapan aspek yaitu meliputi; 1) ikatan emosional (*emotional bonding*) yang menunjukkan kedekatan emosional antar tiap anggota keluarga. 2) Keterbatasan (*boundaries*), menunjukkan keterbatasan yang memisahkan apa yang “di dalam” dan apa yang “di luar” keluarga berupa sikap, aturan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. 3) Koalisi (*coalitions*), menunjukkan kerjasama antar anggota keluarga dalam memecahkan masalah. 4) Waktu (*time*), menunjukkan waktu yang diluangkan tiap anggota keluarga untuk melakukan kegiatan bersama. 5) Ruang (*space*), menunjukkan ruang privasi yang dimiliki tiap anggota keluarga. 6) Teman (*friends*), menunjukkan teman-teman pribadi atau teman-teman keluarga. 7) Pengambilan keputusan (*decision making*), menunjukkan proses dalam keluarga saat membuat pilihan, menentukan penilaian, hingga sampai pada keputusan yang diambil dan dijadikan pedoman dalam bertingkah laku. 8) Minat

dan rekreasi (*interest and recreation*), menunjukkan kegiatan yang dilakukan setiap anggota keluarga secara bersama-sama.

Pada keluarga dengan tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi akan sering meluangkan waktu untuk berkumpul bersama, melakukan kegiatan bersama, mengambil keputusan dengan melakukan musyawarah dan memperhatikan pendapat dari masing-masing keluarga. Selain itu, juga memiliki ruang keluarga yang menjadi prioritas dibandingkan ruang pribadi dan dapat bekerjasama dalam memecahkan masalah. Pada keluarga dengan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah akan terjadi sebaliknya, namun aspek yang memiliki tingkat rendah akan berbeda pada setiap keluarga. Misalnya pada sebuah keluarga, aspek yang memiliki tingkat rendah adalah aspek waktu, koalisi, dan teman. Pada sebuah keluarga lain, aspek yang tergolong tingkat rendah dapat berupa aspek ikatan emosional, pembuatan keputusan, dan minat.

Jika permasalahan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah pada siswa remaja tidak segera ditangani, tentu akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang muncul. Seperti pada penjelasan sebelumnya terkait dampak negatif rendahnya kohesivitas keluarga, yaitu berupa munculnya kenakalan remaja, memperbesar peluang penggunaan narkoba, dan menyebabkan gangguan kecemasan.

Sehubungan dengan permasalahan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah pada siswa remaja, maka strategi yang dapat digunakan adalah kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Strategi *empty chair* merupakan salah satu teknik dari konseling Gestalt. *Empty chair* merupakan salah satu strategi dalam konseling yang menggunakan media kursi untuk membantu individu bermain peran dan mengatakan apa yang ingin dikatakan atau bertindak terhadap orang lain, dan juga untuk menumbuhkan kesadaran konseli yang lebih besar selama proses konseling. Sedangkan strategi *reframing* merupakan salah satu teknik dari KKB (konseling kognitif Beck) yang merupakan pembingkaian ulang dari kerangka berfikir atau pandangan yang dimiliki sebelumnya.

Tahapan dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah: 1) konselor meminta konseli menggambar kondisi keluarga dengan tema “*my family story*” dan menulis surat untuk keluarga, selanjutnya konselor

menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling, 2) konselor menggali pengalaman konseli dan mengidentifikasi persepsi serta pemikiran negatif yang muncul dalam situasi masalah, 3) konseli diminta mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa serta diminta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna”, 4) konseli diminta mengungkapkan argument terbalik melalui permainan “kursi kosong” dan diarahkan untuk memilih persepsi alternatif yang baru, 5) konseli diarahkan agar dapat menyadari dua sisi polaritas dan melakukan modifikasi persepsi, 6) konselor memberikan pekerjaan rumah.

Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* memiliki tujuan agar konseli dapat menggali pengalaman negatifnya, menceritakan secara tuntas, dan muncul perasaan lega. Selanjutnya konseli akan diarahkan untuk dapat memilih sudut pandang baru dari permasalahan yang dihadapi, sehingga muncul pikiran yang lebih sehat. Proses yang dilakukan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* juga dikemas dalam kegiatan yang dinamis dan menarik. Terdapat permainan peran dan kegiatan tidak monoton, sehingga remaja tidak merasa bosan dalam melakukan kegiatan konseling. Oleh karena itu, penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* akan berpengaruh terhadap upaya peningkatan kohesivitas keluarga pada siswa remaja.

Sejumlah penelitian terdahulu yang terkait dengan kohesivitas keluarga, *empty chair* dan *reframing* yaitu Rusdiana (2012) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kohesivitas Keluarga dengan *Self Esteem* Pada Remaja”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji hubungan antara kohesivitas keluarga dengan *self esteem* pada remaja. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII C dan VIII D di SMP Kemala Bhayangkari I Surabaya yang berjumlah 53 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kohesivitas keluarga maka semakin tinggi *self esteem* dan begitu pula sebaliknya. Kohesivitas keluarga yang tinggi akan mengakibatkan remaja merasa diterima dan dihargai di dalam keluarga. Kondisi tersebut akan menimbulkan penilaian diri yang positif pada diri remaja dan berdampak positif pada *self esteem* remaja.

Diamond & Ofer (2010) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*Arousing Primary Vulnerable Emotions in the Context of Unresolved Anger: "Speaking about" versus "Speaking to"*”. Penelitian tersebut dilakukan pada 29 wanita, yang bertujuan untuk mengetahui tentang penggunaan *empty chair* dan pengungkapan serta pengelola kemarahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli yang diberi perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik daripada sebelum perlakuan.

Shane (2005) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*Facing the Music: Creative and Experiential Group Strategies for Working with Addiction Related Grief and Loss*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *empty chair* dapat membantu konseli dalam mengungkapkan kesedihan, sehingga dapat mereduksi kesedihan dan membangun diri untuk bangkit kembali.

Sicoli dan Hallberg (1998) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*An Analysis of Client Performance in the Two-Chair Method*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tentang penggunaan *empty chair* dalam mencari solusi atas konflik intrapsikis yang dihadapi oleh konseli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *empty chair* efektif dalam mencari solusi dari konflik intrapsikis yang dirasakan oleh konseli.

Hughes (2011) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*Stress and Coping Activity: Reframing Negative Thoughts*”. Penelitian dilakukan untuk mengetahui tentang manajemen stres dan penggunaan *reframing*. Penelitian dilakukan dengan meminta responden untuk menantang pemikiran dan keyakinan negatifnya serta melakukan dialog dengan teman lainnya yang menjadi pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mampu menantang pemikiran keliru dan negatifnya, dapat mereduksi tingkat stres yang dirasakan.

Barr & Laura (2005) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*Three Constructive Interventions for Divorced, Divorcing, or Never-Married Parents*”. Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa strategi *reframing* dapat digunakan untuk memecahkan masalah keluarga, salah satunya pada keluarga yang bercerai. *Reframing* digunakan untuk membantu orangtua

dalam berpikir untuk menentukan kelanjutan masa depan anak mereka khususnya tentang pendidikan dan pengasuhan.

Kraft (1985) melakukan studi yang diterbitkan melalui jurnal dengan judul “*Effects of Positive Reframing and Paradoxical Directives in Counseling for Negative Emotions*”. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan tentang emosi negatif dan *reframing*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing*, mengalami penurunan pada emosi negatifnya, daripada responden yang tidak diberi perlakuan *reframing*.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Keluarga (Yusuf, 2012, hlm. 177) memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang, dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikan merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Salah satu unsur yang terdapat dalam keluarga adalah kohesivitas keluarga. Kohesivitas keluarga (Olson dkk.,2003) merupakan ikatan emosional yang dimiliki anggota keluarga satu terhadap yang lain. Kohesivitas keluarga digambarkan sebagai *emotional togetherness or separateness* dari tiap anggota keluarga. Keluarga yang sangat kohesif mengeluarkan banyak waktu untuk bersama, membuat keputusan sebagai keluarga, dan sangat terikat satu sama lain secara emosional. Keluarga yang tidak kohesif cenderung memiliki anggota keluarga yang sering melakukan tindakan mereka sendiri, memiliki teman-teman sendiri, mengeluarkan sedikit waktu bersama, dan mempertahankan ruang pribadi dibandingkan ruang bersama keluarga.

Apabila permasalahan rendahnya kohesivitas keluarga tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan masalah lain yaitu memicu adanya kenakalan pada remaja (Hanson & Begle, 2012), *self esteem* yang rendah (Rusdiana,2012), dan memperbesar peluang penggunaan narkoba (Mariana & Dillon, 2012). Selain itu juga dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Wayne & Jacob, 2012) dan menyebabkan inisiasi seksual sejak dini pada remaja yang memperbesar peluang adanya kehamilan diluar nikah (Woertman, 2012).

Kohesivitas keluarga dapat diukur melalui indikator seperti: 1) ikatan emosional (*emotional bonding*), 2) keterbatasan (*boundaries*), 3) koalisi (*coalitions*), 4) waktu (*time*), 5) ruang (*space*), 6) teman (*friends*), 7) pembuat keputusan (*decision making*), 8) minat dan rekreasi (*interest and recreation*).

Intervensi konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dipilih untuk meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja. Kohesivitas keluarga sangat diperlukan untuk membentuk keluarga yang berkualitas. Adanya keluarga yang berkualitas sangat mempengaruhi perkembangan diri yang dialami remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Kenneth & Powell (2010), menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi berpengaruh terhadap tahap perkembangan psikososial pada remaja, khususnya mengenai kepercayaan dan keintiman. Selain itu, tingginya tingkat kohesivitas keluarga juga dapat berfungsi sebagai pengendali perilaku merokok (Law & Kelly, 2010), dan berpengaruh pada sikap kedewasaan yang lebih baik dalam pemilihan karir (Lee & Yi, 2010).

Konseling yang akan digunakan untuk meningkatkan kohesivitas keluarga berkonsep individual dengan menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, karena terdapat beberapa kesulitan jika konseling dilakukan berkonsep konseling keluarga. Willis (2013, hlm. 86) mengemukakan tentang kesulitan yang akan dihadapi konselor jika melakukan konseling terhadap seluruh anggota keluarga. Kesulitan yang dihadapi adalah adanya sikap orangtua yang merasa bahwa urusan anak adalah urusan orangtua, karena orangtua yang membiayai anaknya, sehingga orangtua merasa konselor tidak perlu ikut campur dalam mengatasi permasalahan dalam keluarga. Selain itu, adanya rasa gengsi yang dimiliki oleh keluarga jika konselor ikut membantu menangani masalah keluarga.

Pemilihan strategi *empty chair* didasarkan pada teori konseling Gestalt (Bradley T. Erford, dkk, 2010, hlm. 221) yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam menyadari timbunan masalah yang tidak terselesaikan yang dialaminya dan kemudian mengungkapkannya, khususnya emosi terpendam sehingga individu mampu untuk mengalaminya secara penuh dalam keadaan disini dan sekarang. Strategi *empty chair* mencerminkan integrasi polaritas dengan mengekspresikan kedua sisi masalah sekaligus sehingga individu dapat bekerja di

luar konflik antara nilai-nilai, pikiran, perasaan, dan tindakan. Jadi strategi *empty chair* digunakan untuk membantu siswa dari segi afeksi.

Alasan pemilihan strategi *reframing* adalah karena strategi tersebut berhubungan dengan proses kognitif dan persepsi siswa, sesuai dengan pendapat dari Cormier (1985, hlm. 417) yang menerangkan bahwa *reframing* (yang disebut juga dengan pelabelan ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Sehingga diharapkan siswa dapat membentuk persepsi baru yang lebih sehat dan positif tentang masalah yang dihadapi.

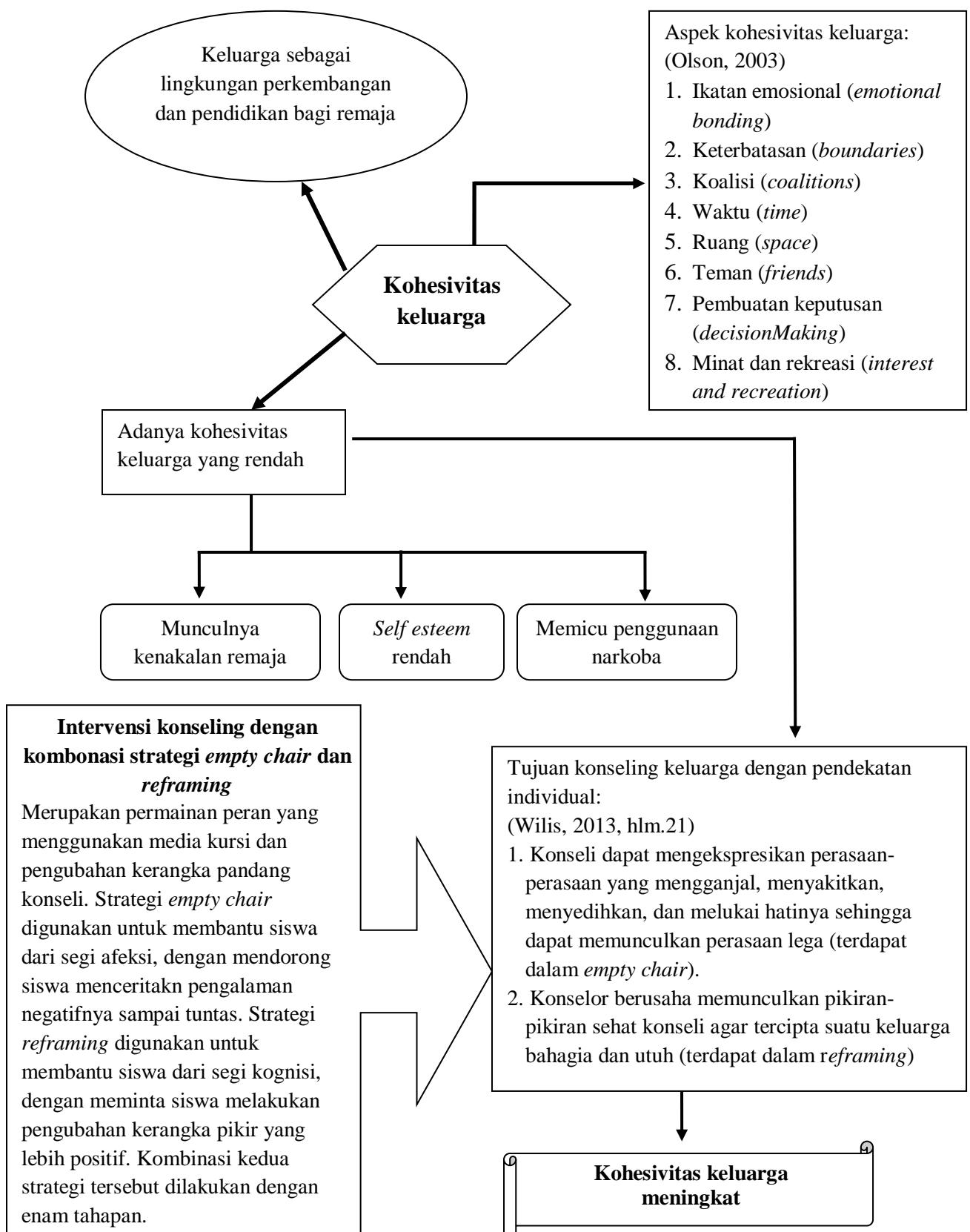
Penelitian ini betujuan untuk menggali pengalaman negatif siswa dan membuat siswa menceritakannya secara tuntas, sehingga muncul perasaan lega (terdapat dalam strategi *empty chair*). Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli untuk dapat membentuk persepsi baru yang lebih positif (terdapat dalam strategi *reframing*). Jadi dengan kombinasi kedua strategi tersebut diharapkan konseli dapat meningkatkan kohesivitas keluarga yang rendah.

Tahapan dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah : 1) konselor meminta konseli menggambar kondisi keluarga dengan tema “*my family story*” dan menulis surat untuk keluarga, selanjutnya konselor menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling, 2) konselor menggali pengalaman konseli dan mengidentifikasi persepsi serta pemikiran negatif yang muncul dalam situasi masalah, 3) konseli diminta mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa serta diminta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna”, 4) konseli diminta mengungkapkan argument terbalik melalui permainan “kursi kosong” dan diarahkan untuk memilih persepsi alternatif yang baru, 5) konseli diarahkan agar dapat menyadari dua sisi polaritas dan melakukan modifikasi persepsi, 6) konselor memberikan pekerjaan rumah.

Pengkombinasian dua strategi dipilih karena untuk mengoptimalkan perlakuan kepada konseli agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, dan saling menutup kekurangan yang terdapat dalam masing-masing strategi. Sesuai dengan pendapat Darminto (2007, hlm. 6) yang mengemukakan bahwa banyak ahli yang menganjurkan konselor untuk tidak hanya menggunakan satu teori tunggal dalam

praktik konseling. Para konselor Barat pada era yang lebih belakangan ini lebih senang menggunakan berbagai kombinasi teori, baik yang yang dikemas dalam label pendekatan komprehensif, eklektik, ataupun multidisipliner dan multidimensional. Papalia & Old (dalam Darminto, 2007, hlm. 7) mengemukakan bahwa konseli yang kita bantu adalah individu yang sangat kompleks dan perilakunya yang meliputi cara merasa, berpikir, dan bertindak terbentuk sebagai hasil interaksi antara kekuatan-kekuatan yang ada pada dirinya, kekuatan lingkungan, dan hasil-hasil belajarnya. Oleh karena itu peneliti memilih kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam penelitian ini.

Alur kerangka berpikir akan diperjelas dengan bagan dibawah ini.



Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

Oleh karena itu upaya penanganan atau bantuan yang akan diberikan adalah berupa intervensi konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Penggunaan strategi *empty chair* dimaksudkan untuk memperbaiki dari segi afeksi siswa sedangkan strategi *reframing* untuk memperbaiki dari segi kognisi. Sesuai dengan pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 156) yang mengemukakan bahwa pendekatan terpadu yang mengkombinasikan beberapa strategi dalam konseling dapat membantu siswa secara eksklusif, dengan membantu siswa dari aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Melalui kombinasi kedua strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kohesivitas keluarga yang rendah.

### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian tentang penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja ini dilandasi asumsi-asumsi sebagai berikut.

1. Konseli merupakan individu yang sangat kompleks (Papalia & old, dalam Darminto, 2007, hlm. 7) yaitu meliputi cara merasa, berpikir, dan bertindak terbentuk sebagai hasil interaksi antara kekuatan-kekuatan yang ada pada dirinya, kekuatan lingkungan, dan hasil-hasil belajarnya. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dipilih untuk membantu siswa dari segi perasaan (afeksi) dan pikiran (kognisi).
2. Prinsip-prinsip yang mendasari penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga (Wilis, 2013, hlm. 21) yaitu (a) konseli dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang mengganjal, menyakitkan, menyedihkan, dan melukai hatinya sehingga dapat memunculkan perasaan lega (terdapat dalam *empty chair*), (b) konselor berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh (terdapat dalam *reframing*).
3. Kohesivitas keluarga memiliki delapan aspek yang berpengaruh yaitu: (a) Ikatan emosional (*emotional bonding*), (b) Keterbatasan (*boundaries*), (c) Koalisi (*coalitions*), (d) Waktu (*time*), (e) Ruang (*space*), (f) Teman (*friends*), (g) Pembuatan keputusan (*decision making*), (h) Minat dan rekreasi (*interest and recreation*) (Olson., dkk, 2003).

4. Tahapan perkembangan keluarga yang tidak dapat dilalui dengan baik (Geldard & Geldard, 2011), pola asuh orang tua (Rekso, dkk, 2014), stres yang dirasakan orang tua (Bahnke & Coltrane, 2008) merupakan faktor yang mempengaruhi terbentuknya kohesivitas keluarga.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan jawaban yang sifatnya sementara, oleh karena itu perlu adanya pengujian kembali tentang kebenarannya. Permasalahan dan kajian pustaka telah diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu sebagai berikut : “Penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif meningkatkan kohesivitas keluarga siswa”.

### **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Subyek Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Taman yang terletak di Jalan Raya Sawunggalih No. 3, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman yang memiliki kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Jumlah subyek penelitian tersebut adalah enam siswa. Peneliti memilih siswa kelas VIII sebagai subyek penelitian karena tergolong dalam usia remaja yang merupakan masa perkembangan (Yusuf, 2014: 184) sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah kemandirian (*independence*). Masa perkembangan tersebut merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi terbentuknya kohesivitas pada keluarga.

Subyek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik purposif (*purposive sampling*). Creswell (2008, hlm. 123) mengemukakan bahwa dalam *purposive sampling*, para peneliti dengan sengaja memilih individu-individu untuk mempelajari atau memahami suatu fenomena. Standar yang dapat digunakan memilih partisipan adalah tentang peran partisipan yang dapat memperkaya informasi.

Pada penelitian ini, karakteristik yang ingin diteliti adalah siswa yang memiliki tingkat kehesivitas keluarga sangat rendah (*disconnected*). Subyek penelitian disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.1**  
**Daftar Subyek Penelitian**

<b>Nama Subyek (Inisial)</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
STA	VIII-C	Perempuan
WHY	VIII-C	Laki-laki
GST	VIII-K	Perempuan
MCL	VIII-F	Perempuan
DKY	VIII-J	Laki-laki
MRF	VIII-B	Laki-laki

Pemilihan enam siswa subyek penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan angket kohesivitas keluarga yang dikembangkan oleh Rusdiana (2012). Angket tersebut disebarluaskan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015 dari kelas VIII-A hingga kelas VIII-K yang berjumlah 396 siswa. Subyek penelitian dipilih berdasarkan skor terendah kohesivitas keluarga yaitu yang berada pada kategori skor sangat rendah (*disconnected*).

Selanjutnya dilakukan tiga proses penelitian terhadap enam siswa subyek penelitian yang meliputi pengukuran kondisi baseline, pemberian intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, serta analisis data untuk mengetahui keefektifan penggunaan intervensi dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selama pengukuran kondisi baseline dan kondisi intervensi, enam siswa subyek penelitian diberikan angket yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

Alasan penggunaan angket yang berbeda dalam studi pendahuluan dan proses penelitian terhadap enam siswa subyek penelitian adalah didasarkan pada pertimbangan kesesuaian dan kepentingan yang diperlukan oleh peneliti. Angket yang dikembangkan oleh Rusdiana (2012) dan angket yang dikembangkan peneliti memiliki kesamaan konsep yaitu dikembangkan atas dasar perspektif kajian kohesivitas keluarga dari Olson (2003). Namun untuk kepentingan studi pendahuluan yang memerlukan gambaran kategori tingkat kohesivitas keluarga secara umum siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman dan untuk menentukan enam subyek penelitian maka digunakan angket yang dikembangkan oleh Rusdiana (2012). Lebih lanjut, untuk proses pengukuran kondisi baseline dan kondisi intervensi terhadap enam siswa subyek penelitian maka digunakan angket yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Penggunaan angket tersebut didasarkan pada kepentingan peneliti untuk mengukur secara lebih spesifik mengenai aspek-aspek kohesivitas keluarga terhadap enam siswa subyek penelitian.

Pemilihan subyek penelitian sebanyak enam orang dilakukan dengan pertimbangan waktu dan optimalisasi dalam melakukan observasi dan penerapan intervensi, serta untuk mendapatkan perspektif yang mendalam. Sesuai dengan pendapat Creswell (2013, hlm. 238) bahwa rancangan *single-subject*, yang memungkinkan laporan secara rinci mengenai partisipan. Keharusan untuk

melaporkan secara rinci masing-masing individu atau kasus, maka jumlah kasus yang makin besar akan makin sulit dan bisa menghasilkan perspektif yang dangkal. Di samping itu, pengumpulan data-data dan kemudian menganalisisnya memakan waktu yang cukup lama, dan setiap tambahan individu atau kasus hanya akan memperpanjang waktu.

### **B. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan data numerikal tentang kohesivitas keluarga pada enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun ajaran 2014/2015. Creswell (2008, hlm. 46), menjelaskan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian yaitu menguji teori , mengungkapkan fakta-fakta, menunjukkan hubungan antar variabel dan memberikan deskripsi.

### **C. Metode Penelitian**

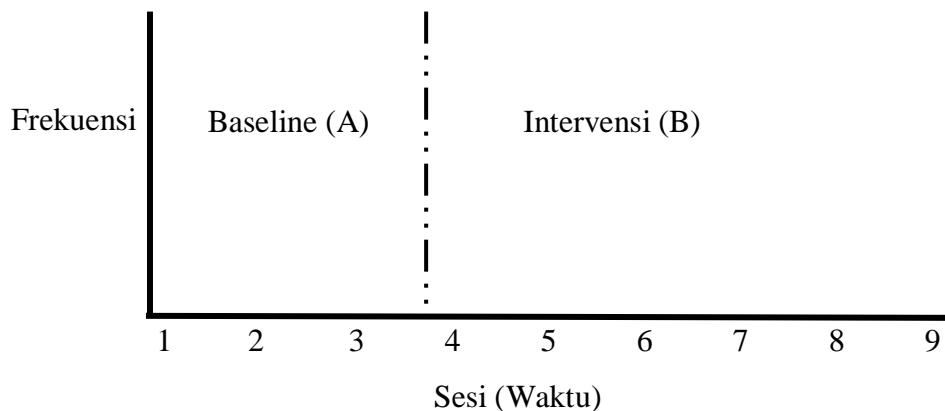
Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuasi-eksperimen. Metode ini memungkinkan untuk mengetahui adanya hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas yaitu kombinasi *empty chair* dan *reframing* dan variabel terikat yaitu kohevisitas keluarga. Tujuannya adalah untuk mengetahui efek penggunaan kombinasi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kehevisitas keluarga pada siswa remaja.

Tujuan tersebut sesuai dengan pendapat NTCI (2014) yang mengungkapkan bahwa studi kuasi-eksperimental adalah jenis evaluasi yang bertujuan untuk menentukan apakah suatu program atau intervensi memiliki efek yang diinginkan pada peserta penelitian.

### **D. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah *single-subject* yaitu berupa Subjek-Tunggal A-B. Pemilihan desain ini bermaksud untuk mengetahui adanya peningkatan skor kehesivitas keluarga secara ketat terkait aspek-aspeknya pada setiap sesi dan setiap subyek penelitian. Penelitian ini juga bertujuan untuk menguji efek penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam

meningkatkan kohevisitas keluarga pada beberapa individu. Tujuan tersebut sesuai dengan tujuan penelitian subyek tunggal (NCTI, 2014) yaitu untuk menguji apakah intervensi memiliki efek yang diinginkan pada individu atau beberapa orang. Kategori desain yang digunakan adalah tipe A-B. Pemilihan tipe tersebut dimaksudkan untuk mengukur kondisi baseline dan intervensi (eksperimen) masing masing sekali tanpa pengulangan. Secara umum prosedur desain A-B mempunyai prosedur seperti berikut.



Bagan 3.1  
Prosedur Desain A-B (Sunanto., dkk, 2005, hlm. 42)

Pada penelitian ini, pengukuran pada kondisi baseline dilakukan selama tiga minggu dengan konsep seminggu sekali. Pengukuran pada kondisi intervensi dilakukan selama enam minggu. Skor kohevisitas keluarga dibandingkan antara kondisi baseline dan kondisi intervensi pada subyek yang sama, yakni sebelum dan selama diberi perlakuan. Baseline adalah kondisi pengukuran target perilaku yang dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Intervensi adalah kondisi yang mana suatu intervensi telah diberikan dan target perilaku dan target diukur di bawah kondisi tersebut.

Pemilihan desain subyek tunggal daripada desain kelompok memiliki beberapa alasan. Desain kelompok (Sunanato, dkk, 2005, hlm. 41) memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu, sedangkan desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian. Desain kelompok digunakan untuk membandingkan kinerja (*performance*) antar kelompok individu. Pada perbandingan antar kelompok tersebut sering digunakan skor rata-rata (*mean*) dari variabel terikat yang sedang diteliti.

Pada desain subyek tunggal (Sunanto, dkk, 2005: 41) pengukuran variabel terikat atau perilaku sasaran (*target behavior*) dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu. Perbandingan tidak dilakukan antar individu atau kelompok tetapi perbandingan dilakukan pada subyek yang sama dalam kondisi baseline dan kondisi intervensi.

Desain ini memiliki dua komponen utama yaitu fokus pada individu dan menggunakan individu sebagai pengamatan kontrol sendiri. Fokus pada individu berbeda dengan desain penelitian lain yang berkonsep kelompok misalnya *pretest-posttest control group design* dan *nonequivalent control group design*. Pada penelitian subyek tunggal, peneliti menggunakan lebih satu orang, namun hasil diperiksa dengan menggunakan masing-masing individu sebagai kontrol sendiri, daripada rata-rata hasil kelompok yang berbeda.

Pada penelitian subyek tunggal masing-masing individu adalah sebagai kontrol sendiri, maka peneliti bisa mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perbedaan individu daripada perbedaan rata-rata antara kelompok. Untuk alasan ini, penelitian subyek tunggal sering dianggap desain penelitian terbaik ketika mengukur perubahan perilaku. Ketika dilakukan dengan benar dan hati-hati, penelitian subyek tunggal dapat menunjukkan efek kausal antara intervensi dan hasilnya (NCTI, 2014). Goldman (1978, hlm. 135) menambahkan tentang keuntungan utama desain A-B pada penelitian subyek tunggal yaitu memiliki kompatibel dengan “*real life*” pekerjaan konselor. Tujuan konseling adalah untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan. Desain ini mampu mendokumentasikan tentang proses terjadinya perubahan.

Desain *single-subject* (Creswell, 2008, hlm. 321) juga mengendalikan banyak ancaman untuk validitas internal, karena hanya satu orang atau sejumlah kecil individu yang dipelajari pada satu waktu, kelompok tidak dilibatkan dan ancaman pada pemilihan, kematangan, regresi (penurunan), serta interaksi antar subjek adalah tidak relevan. Dengan asumsi bahwa peneliti menggunakan prosedur standar yang sama, penggunaan instrumen tidak akan menjadi ancaman validitas. Namun, yang menjadi ancaman pada desain *single-subject* adalah faktor sejarah karena pada desain ini penelitian yang dilakukan menghabiskan waktu yang cukup lama. Pada faktor sejarah, seiring berjalannya waktu selama

penelitian, ada banyak peristiwa yang bermunculan yang sering kali mempengaruhi *out-come* yang tidak diharapkan.

## **E. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel yang diteliti dalam penelitian terdiri atas dua variabel yaitu kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai variabel bebas dan kohevisitas keluarga sebagai variabel terikat.

### **1. Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing***

Secara operasional, kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu teknik konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara individu untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli dengan menggunakan enam tahapan yaitu: 1) pengungkapan kondisi keluarga konseli melalui gambar “*my family story*” dan penulisan surat kepada keluarga serta pemberian rasionalisasi strategi, 2) pengungkapan pengalaman konseli dan identifikasi persepsi serta perasaan konseli dalam situasi masalah, 3) pengungkapan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa serta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna”, 4) pengungkapan argumen terbalik dan pemilihan persepsi alternatif baru, 5) penumbuhan kesadaran konseli pada dua sisi polaritas dan modifikasi persepsi dalam situasi masalah, 6) pemberian tugas rumah. Tujuannya agar siswa mampu memahami konsep “di sini dan sekarang” pada permasalahannya dan mampu mengembangkan pemikiran baru yang lebih sehat terkait dengan kohesivitas keluarga. Konseling ini dinyatakan efektif jika skor kehesivitas keluarga meningkat dari kondisi sebelum intervensi ke kondisi setelah intervensi.

Penjelasan lebih lanjut tentang tahapan pada kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* yaitu sebagai berikut.

- a. Pengungkapan kondisi keluarga konseli melalui gambar “*my family story*” dan penulisan surat kepada keluarga serta pemberian rasionalisasi strategi.

Konselor meminta konseli untuk menggambarkan kondisi keluarganya dengan tema “*my family story*” dan meminta konseli menuliskan surat kepada keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Selanjutnya konselor

menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling.

- b. Pengungkapan pengalaman konseli dan identifikasi persepsi serta perasaan konseli dalam situasi masalah.

Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya mengenai permasalahan yang dialami sehubungan dengan kohesivitas keluarga melalui permainan “kursi kosong” (bagian *empty chair*) dan melakukan identifikasi persepsi & perasaan yang muncul dalam situasi masalah (bagian *reframing*).

- c. Pengungkapan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa serta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna”.

Konselor meminta konseli mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa (sisi polaritas yang paling kuat) dan selanjutnya konselor menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang” (bagian *empty chair*). Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan “kartu warna” (bagian *reframing*).

**Keterangan :** Permainan “kartu warna” merupakan permainan yang menggunakan dadu dan kubus yang terbuat dari kertas lipat dan masing-masing sisinya memiliki enam warna yang berbeda. Konselor membuat kartu sebanyak enam dan bagian luarnya dilapisi dengan warna yang sesuai dengan wana pada sisi kubus. Pada setiap kartu terdapat pernyataan yang menggambarkan situasi pada keluarga yang dapat membangkitkan perasaan dan persepsi negatif.

- d. Pengungkapan argumen terbalik dan pemilihan persepsi alternatif baru.

Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada permainan peran “kursi kosong” yaitu argumen yang diungkapkan berdasarkan sudut pandang sosok keluarga yang membuat konseli sakit hati dan kecewa (bagian *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif yang baru sebagai pengganti persepsi negatif (bagian *reframing*).

- e. Penumbuhan kesadaran konseli pada dua sisi polaritas dan modifikasi persepsi dalam situasi masalah.

Konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yaitu perbedaan sudut pandang yang dimiliki konseli dan sosok keluarga yang membuatnya sakit hati dan kecewa (bagian *empty chair*), selanjutnya konseli diarahkan untuk melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu pengubahan secara cepat persepsi negatif menjadi persepsi baru yang lebih positif (bagian *reframing*).

- f. Pemberian tugas rumah.

Konselor memberikan tugas rumah dengan meminta konseli untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata. Konselor juga meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembar “*about my self*”.

## **2. Kohesivitas keluarga**

Kohesivitas keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keeratan hubungan emosional yang dimiliki antar anggota keluarga. Kohesivitas digambarkan sebagai kebersamaan. Pada penelitian ini, kohesivitas keluarga dibatasi pada perspektif siswa remaja dalam memandang keeratan hubungan emosional yang terjalin antara dirinya dan keluarga (orangtua, kakak/adik) sebagaimana ternyatakan dalam respon siswa terhadap pernyataan tentang aspek berikut.

- a. Ikatan emosional (*emotional bonding*) yang menunjukkan kedekatan emosional antar tiap anggota keluarga.
- b. Keterbatasan (*boundaries*), yakni keterbatasan yang memisahkan apa yang “di dalam” dan apa yang “di luar” keluarga baik berupa sikap, aturan, maupun pola komunikasi antar anggota keluarga (adanya keterbukaan dalam keluarga).
- c. Koalisi (*coalitions*), yang menunjukkan kerjasama antar anggota keluarga dalam memecahkan masalah.
- d. Waktu (*time*), yaitu berkenaan dengan waktu yang diluangkan tiap anggota keluarga dalam melakukan kegiatan bersama. Waktu yang dimaksud adalah waktu yang berkualitas atau optimal dalam penggunaannya (*quality time*).

- e. Ruang (*space*), menunjukkan ruang privasi yang dimiliki tiap anggota keluarga.
- f. Teman (*friends*), yang menunjukkan teman-teman pribadi atau teman-teman keluarga. Anggota keluarga juga dapat menerima keberadaan teman dari anggota keluarga lain.
- g. Pengambilan keputusan (*decision making*), yaitu tentang proses dalam keluarga saat membuat pilihan, menentukan penilaian, hingga sampai pada keputusan yang diambil dan dijadikan pedoman dalam bertingkah laku.
- h. Minat dan rekreasi (*interest and recreation*), yakni kegiatan yang dilakukan setiap anggota keluarga secara bersama-sama.

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah angket kohesivitas keluarga yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dikembangkan atas dasar perspektif kajian kohesivitas keluarga dari Olson (2003). Angket yang dibuat yaitu angket tertutup (angket berstruktur) artinya angket yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang telah tersedia alternatif pilihan jawabannya, sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau *checklist* (✓). Jumlah item pernyataan yang harus dijawab oleh responden yaitu 67 butir item.

## **G. Pengembangan Instrumen Penelitian**

### **1. Kisi-kisi Instrumen**

Pembuatan kisi instrumen dikembangkan berdasarkan definisi operasional variabel penelitian yaitu kohesivitas keluarga. Konsep kohesivitas keluarga didasarkan pada aspek kohesivitas keluarga yang dikemukakan oleh Olson (2003). Aspek kohesivitas keluarga menurut Olson (2003) meliputi ikatan emosional, keterbatasan, koalisi, waktu, ruang, teman, pembuatan keputusan, minat dan rekreasi.

Tabel 3.2  
Kisi-Kisi Instrumen Kohesivitas Keluarga

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Item</b>	
			<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>
Kohesivitas keluarga	Ikatan emosional ( <i>emotional bonding</i> )	Memiliki keinginan untuk menjalin keakraban dengan anggota keluarga	1, 45	2
		Memiliki panggilan khusus untuk menyebut nama anggota keluarga	3	46
		Mengingat waktu/momen spesial yang dimiliki anggota keluarga	4, 47	5
	Keterbatasan ( <i>boundaries</i> )	Bersikap terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga	6, 48	7
		Menjaga nama baik keluarga saat bergaul di lingkungan luar keluarga	49	8
		Memahami dan menaati aturan yang berlaku dalam keluarga	9, 50	10
	Koalisi ( <i>coalitions</i> )	Membantu anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah	51	11
		Meminta bantuan kepada anggota keluarga untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi	12, 52	13
		Adanya upaya saling membantu antar anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan	14	15

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Item</b>	
			<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>
Kohesivitas keluarga	Waktu ( <i>time</i> )	Mengutamakan waktu untuk keluarga daripada waktu untuk pribadi	16, 53	17
		Menjadikan waktu berkumpul bersama keluarga sebagai waktu yang berkualitas ( <i>quality time</i> )	18, 54	19
		Meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama keluarga	20, 55	21
	Ruang ( <i>space</i> )	Memiliki ruangan khusus keluarga sebagai tempat berkumpul di rumah	22, 56	23
		Mengoptimalkan penggunaan ruang untuk anggota keluarga dan meminimalkan ruang untuk privasi	24, 57	25
		Ikut serta menjaga dan merawat ruangan yang dimiliki anggota keluarga	26, 58	27
	Teman ( <i>friends</i> )	Memperkenalkan teman-teman kepada keluarga	28, 59	29
		Mengenali teman-teman dari anggota keluarga	60	30
		Mengikuti kegiatan bersama teman-teman dari anggota keluarga	31, 61	32

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Item</b>	
			<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>
Kohesivitas keluarga	Pengambilan keputusan/ <i>decision making</i>	Meminta pendapat keluarga sebelum mengambil suatu keputusan yang berkaitan dengan kepentingan pribadi	33, 62	34
		Berpendapat saat mengikuti diskusi bersama anggota keluarga	35, 63	36
		Berkomitmen melaksanakan keputusan keluarga	37, 64	38
	Minat dan rekreasi/ <i>Interest and recreation</i>	Para anggota keluarga saling mengetahui minat yang dimiliki	39, 65	40
		Melakukan kegiatan yang diminati bersama anggota keluarga	41, 66	42
		Merasakan manfaat dari kegiatan rekreasi bersama keluarga	43, 67	44

## 2. Pedoman Skoring

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert yang menggunakan lima gradasi penilaian. Pilihan jawaban terdapat lima pilihan yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), kurang sesuai (KS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Peryataan-pernyataan yang terdapat pada angket bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Jawaban yang telah diberikan responden kemudian diberikan skor sesuai dengan skor item yang telah ditentukan yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.3  
Skor *Item* Pernyataan Angket Berdasarkan Jenis Pernyataan

<b>Pilihan jawaban</b>	<b>Skor</b>	
	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	5	1
Tidak Sesuai (TS)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Sesuai (S)	2	4
Sangat Sesuai (SS)	1	5

### **3. Pengujian Validitas Instrumen**

Validitas (Arikunto, 2006, hlm. 173) merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid (Sugiyono, 2013, hlm.173) berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas pada penelitian ini terdiri dari uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, dan uji coba butir instrumen.

#### **a. Uji Kelayakan Instrumen**

Instrumen yang telah disusun diuji untuk mengetahui kelayakan dari segi isi, bahasa, dan kesesuaian butir pernyataan dengan aspek-aspek yang diungkap. Penimbangan uji kelayakan instrumen dilakukan oleh tiga dosen ahli. Ketiga dosen penimbang tersebut adalah (1) Prof. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd (2) Prof. Juntika Nurihsan, M.Pd dan (3) Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Ketiga penimbang tersebut merupakan pakar dalam bidang bimbingan dan konseling. Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari penimbang. Hasil uji kelayakan instrumen dapat dilihat pada lampiran 6.

#### **b. Uji Keterbacaan**

Uji keterbacaan dilakukan pada lima siswa SMP Negeri 2 Krian yang memiliki karakteristik hampir sama dengan siswa SMP Negeri 2 Taman yang menjadi sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengetahui

tentang sejauh mana keterbacaan instrumen oleh responden siswa kelas VIII sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian.

### c. Uji Coba Butir Instrumen

Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir item pada instrumen yang mengungkap kohesivitas keluarga. Pengujian validitas butir item dilakukan kepada 66 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian Kabupaten Sidoarjo. Uji validitas dilakukan dengan bantuan *SPSS version 16.0 for Windows* menggunakan teknik statistik Spearmans's rho. Hasil uji validitas menunjukkan 67 item angket kohesivitas keluarga valid dari 72 item yang di uji. Hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran 5.

## 4. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk melihat kemantapan sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana instrumen tersebut menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen kohesivitas keluarga menggunakan bantuan *SPSS version 16.0 for Windows*. Dengan menggunakan koefisien reabilitas *Alpha Cronbach*, diperoleh koefisien reliabilitasnya sebesar 0.938.

Tolak ukur koefisien reliabilitas dengan menggunakan kriteria pedoman koefisien sebagai berikut.

Tabel 3.4  
Interpretasi Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Kriteria Reliabilitas
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

(Jones & Drummond, 2010)

Berdasarkan hasil koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh ( $\alpha = 0.938$ ) berarti instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

## 5. Kategorisasi Tingkat Kohesivitas Keluarga

Kategori tingkat kohesivitas keluarga menggunakan skor dengan rentang kategori sebagai berikut.

Tabel 3.5  
Klasifikasi Kategori Skor dan Tingkat Kohesivitas

Rentang	Kategori	Tingkat Kohesivitas
$Z < -1,5$	Sangat Rendah	<i>Disconnected</i>
$-1,5 \leq Z < -0,5$	Rendah	<i>Somewhat Connected</i>
$-0,5 \leq Z < 0,5$	Sedang	<i>Connected</i>
$0,5 < Z \leq 1,5$	Tinggi	<i>Very Connected</i>
$Z > 1,5$	Sangat Tinggi	<i>Overly Connected</i>

(Jones & Drummond, 2010)

Pada setiap tingkatan kohesivitas keluarga terdapat penafsiran (Olson, 2003) yang akan dijelaskan sebagai berikut.

### a. Tidak Terhubung (*Disconnected*)

Pada tingkatan ini, keterpisahan emosional dapat terjadi dengan ekstrim. Keterpisahan emosional tersebut diwujudkan dengan tingginya tingkat perasaan independen yang dimiliki anggota keluarga dalam melakukan kegiatannya sendiri. Para anggota keluarga jarang terlibat untuk melakukan kegiatan bersama dan melakukan pemecahan masalah. Selain itu, para anggota keluarga juga jarang untuk menggunakan ruang keluarga sebagai tempat berkumpul. Masing-masing anggota keluarga didominasi oleh waktu yang dimiliki diri sendiri daripada waktu bersama keluarga. Anggota keluarga satu dengan yang lain tidak dapat saling mempengaruhi dan memberi dukungan terhadap pemecahan masalah.

### b. Agak Terhubung (*Somewhat Connected*)

Pada tingkatan “agak terhubung” ini terdapat adanya keterpisahan emosional, tetapi tidak terlalu ekstrim jika dibandingkan dengan tingkatan “tidak terhubung”. Para anggota keluarga memandang waktu untuk dirinya sendiri adalah hal terpenting, namun tetap tidak melupakan waktu untuk berkumpul bersama keluarga. Jadi terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dengan anggota keluarga lain. Selain itu, beberapa pengambilan keputusan juga ada yang dilakukan bersama. Meskipun para anggota keluarga

memiliki kegiatan dan kepentingan yang berbeda, mereka tetap membuat jadwal untuk dapat berkumpul bersama.

**c. Terhubung (*Connected*)**

Hubungan “terhubung” ditandai dengan adanya keseimbangan yang sangat baik antara kebersamaan dan keterpisahan. Kebersamaan dan keterpisahan yang dimaksud adalah para anggota keluarga dapat membedakan waktu saat berkumpul bersama keluarga dan waktu untuk dirinya sendiri. Para anggota keluarga dapat menempatkan diri dan membedakan situasi yang terjadi dalam keluarga. Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dilakukan secara bersama. Selain itu, pemanfaatan ruang keluarga juga dapat dilakukan secara optimal.

**d. Sangat Terhubung (*Very Connected*)**

Pada hubungan yang “sangat terhubung” para anggota keluarga memiliki kedekatan emosional dan loyalitas yang tinggi. Terdapat penekanan bahwa waktu kebersamaan dengan keluarga lebih penting dari pada waktu sendirian. Para anggota keluarga selain melakukan kegiatan dengan teman mereka sendiri juga melakukan kegiatan dengan teman para anggota keluarga yang lain. Meskipun terdapat penekanan pada waktu bersama, namun beberapa minat yang dimiliki para anggota keluarga dapat dilakukan dalam kegiatan yang terpisah dengan anggota keluarga yang lain.

**e. Terhubung Berlebihan (*Overly Connected*)**

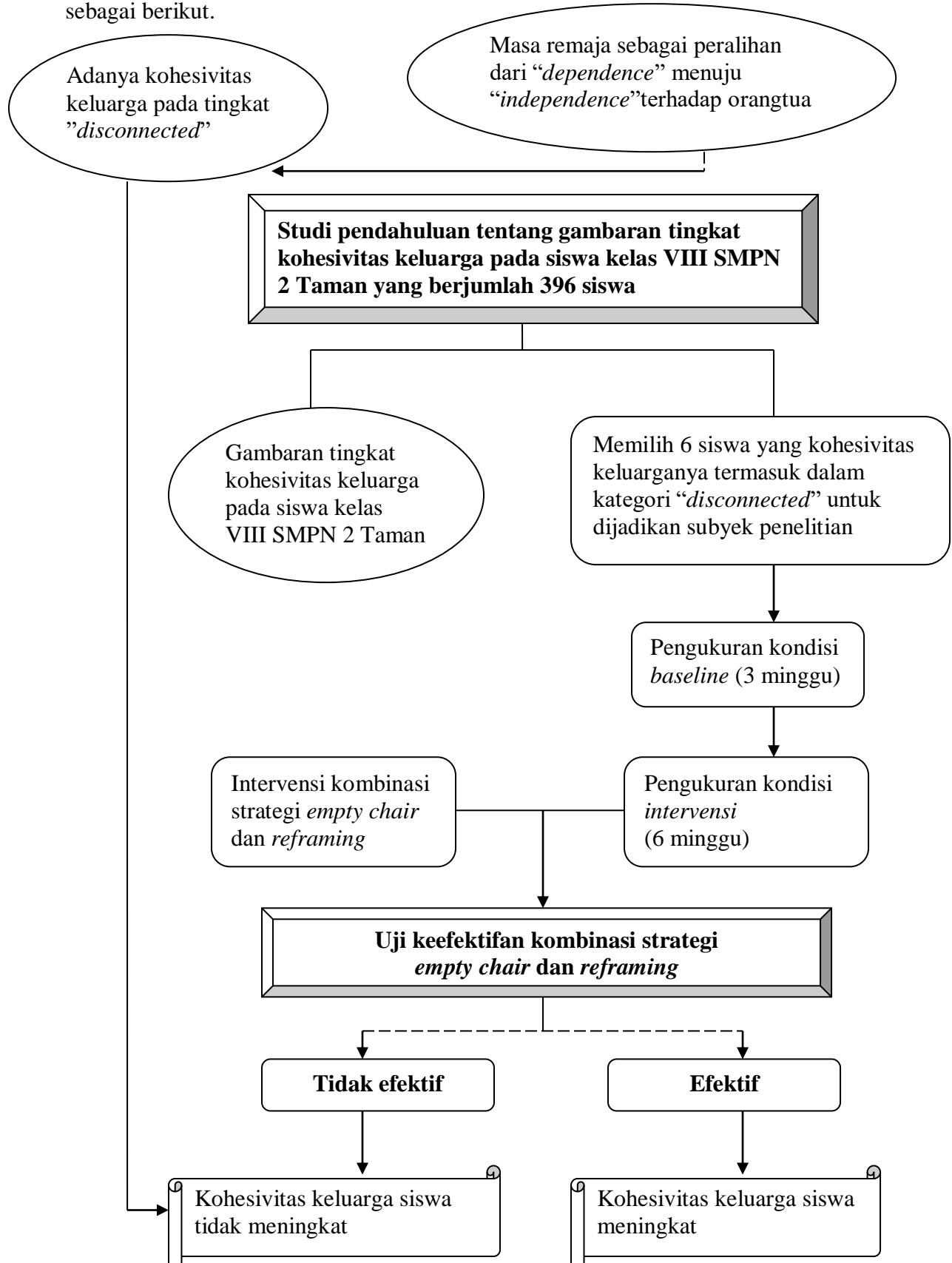
Pada tingkatan “terhubung berlebihan” erdapat kedekatan emosional yang ekstrim dan penuntutan terhadap loyalitas pada setiap anggota keluarga. Para anggota keluarga sangat bergantung dan reaktif terhadap satu sama yang lain. Selain itu, juga terdapat kurangnya waktu untuk sendiri dan adanya pembatasan dari para anggota keluarga tentang waktu pribadi. Energi pada individu / anggota keluarga hampir secara eksklusif difokuskan di dalam keluarga daripada bersama teman dan kepentingan yang lainnya.

Pada tingkatan *disconnected* dan *overly connected* pada kohesivitas keluarga (Olson, 2003) cenderung dapat menjadi masalah bagi individu dan pengembangan hubungan keluarga dalam jangka panjang. Pada sisi lain, hubungan dapat diseimbangkan menjadi keterpisahan dan kebersamaan dengan cara yang lebih fungsional. Meskipun tidak ada tingkatan yang terbaik yang mutlak dalam setiap hubungan, banyak individu yang akan mengalami masalah jika hubungan yang dimiliki dalam keluarga termasuk dalam kategori ekstrim “*disconnected*” dan “*overly connected*” yang terjalin dalam waktu lama. Jadi diharapkan para anggota keluarga dapat mengubah tingkatan hubungan tersebut.

Oleh karena itu, pada penelitian ini upaya penanganan difokuskan pada siswa yang termasuk dalam tingkatan tidak terhubung (*disconnected*) dengan menerapkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga. Kohesivitas keluarga yang dimaksud adalah perspektif hubungan dari sudut pandang siswa mengenai keluarganya. Melalui perubahan yang terjadi pada diri siswa, selanjutnya akan dapat ditularkan kepada para anggota keluarga yang lain.

## H. Tahap-tahap penelitian

Tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian meliputi langkah-langkah sebagai berikut.



## **1. Studi Pendahuluan**

Pada tahap studi pendahuluan, peneliti menyebarkan angket kohesivitas kepada seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman yang berjumlah 396 siswa untuk mengetahui gambaran tingkat kohesivitas keluarga yang dimaksudkan dalam penelitian. Setelah dilakukan analisis terhadap hasil angket, maka dapat diketahui siswa-siswi yang termasuk dalam kategori sangat rendah (*disconnected*), rendah (*somewhat connected*), rata-rata (*connected*), tinggi (*very connected*), dan sangat tinggi (*overly connected*). Peneliti kemudian memilih enam siswa yang termasuk dalam kategori sangat rendah (*disconnected*) tingkat kohesivitas keluarga untuk dijadikan sebagai subyek penelitian.

## **2. Pengukuran Kondisi *Baseline***

Pengukuran kondisi baseline dilakukan seminggu sekali selama tiga minggu berturut-turut sampai didapatkan kecenderungan data yang stabil pada aspek-aspek kohesivitas keluarga. Pengukuran kondisi baseline dilakukan kepada enam siswa yang subyek penelitian menggunakan angket kohesivitas keluarga.

## **3. Perancangan Intervensi Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing***

Konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dirancang untuk meningkatkan kohesivitas keluarga siswa dengan berfokus pada aspek-aspeknya yang terkait. Rancangan intervensi konseling ditimbang oleh dua ahli yakni Prof. Syamsu Yusuf, L.N, M.Pd dan Dr. Anne Hafina, M.Pd yang merupakan ahli konseling.

### **Rancangan Intervensi dengan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga**

#### **a. Rasional**

Perubahan yang terjadi dalam keluarga merupakan salah satu faktor terbentuknya kohesivitas pada keluarga. Kohesivitas keluarga (Olson dkk., 2003) adalah keeratan hubungan yang dimiliki anggota keluarga satu terhadap yang lain. Kohesivitas keluarga digambarkan sebagai *emotional togetherness or separateness* dari tiap anggota keluarga. Keluarga dengan tingkat kohesivitas

yang tinggi akan mengeluarkan banyak waktu untuk bersama, membuat keputusan sebagai keluarga, dan sangat terikat satu sama lain secara emosional. Keluarga dengan tingkat kohesivitas keluarga yang rendah akan cenderung memiliki anggota keluarga yang sering melakukan tindakan mereka sendiri, memiliki teman-teman sendiri, mengeluarkan sedikit waktu bersama, dan mempertahankan ruang pribadi dibandingkan ruang bersama keluarga.

Kohesivitas keluarga sangat diperlukan untuk membentuk keluarga yang berkualitas. Adanya keluarga yang berkualitas sangat mempengaruhi perkembangan diri yang dialami remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Kenneth & Powell (2010), menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi berpengaruh terhadap tahap perkembangan psikososial pada remaja, khususnya mengenai kepercayaan dan keintiman. Selain itu, tingginya tigkat kohesivitas keluarga juga dapat berfungsi sebagai pengendali perilaku merokok (Law & Kelly, 2010), dan berpengaruh pada sikap kedewasaan yang lebih baik dalam pemilihan karir (Lee & Yi, 2010).

Sebaliknya, kohesivitas keluarga yang rendah dapat menimbulkan beberapa dampak negatif bagi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Wayne & Jacob (2012) menyimpulkan bahwa kohesivitas keluarga yang rendah dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Woertman (2012) menyebutkan bahwa kohesivitas keluarga yang rendah dapat menimbulkan inisiasi seksual sejak dini pada remaja yang memperbesar peluang adanya kehamilan diluar nikah. Dampak lain yang juga ditimbulkan yaitu memicu adanya kenakalan pada remaja (Hanson & Begle, 2012) dan memperbesar peluang penggunaan narkoba (Mariana & Dillon, 2012).

Beberapa penelitian tentang kohesivitas keluarga juga dilakukan di Indonesia. Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh Rusdiana (2012) yang melakukan penelitian hubungan antara kohesivitas keluarga dengan *self esteem* pada remaja. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII C dan VIII D di SMP Kemala Bhayangkari I Surabaya yang berjumlah 53 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kohesivitas keluarga maka semakin tinggi *self esteem* dan begitu pula sebaliknya. Kohesivitas keluarga yang tinggi akan mengakibatkan remaja merasa diterima dan dihargai di dalam keluarga. Hal

tersebut akan menimbulkan penilaian diri yang positif pada diri remaja dan berdampak positif pada *self esteem* remaja.

Pada upaya untuk mendapatkan data mengenai kohesivitas keluarga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman maka dilakukan studi pendahuluan melalui penyebaran angket. Data yang diperoleh sesuai hasil angket skala kohesivitas keluarga, yang disebarluaskan pada tanggal 07 Januari dan 10 Februari 2015 pada siswa kelas VIII-A sampai VIII-K SMP Negeri 2 Taman-Sidoarjo yang berjumlah 396 siswa, diperoleh sebanyak 40% atau 159 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori sedang, 30% atau 119 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori tinggi, 16% atau 62 siswa memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori rendah, dan 7% atau 28 siswa masing-masing berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi.

Oleh karena itu, diperlukan suatu penanganan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan kohesivitas keluarga yang rendah. Salah satu penanganan yang dapat diterapkan adalah konseling keluarga dengan pendekatan individual. Pendekatan individual yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Strategi *empty chair* atau kursi kosong berasal dari teori Gestalt yang dikemukakan oleh Fritz Perls. Pada pandangan Gestalt, individu mengalami gangguan kepribadian/ perilaku disebabkan adanya penolakan salah satu aspek kepribadiannya. Banyak orang senang menunda atau menimbun tugas dan pekerjaan, membiarkan masalah mengambang dan tak terpecahkan, atau menganggap segala urusan adalah masalah yang remeh dan tidak ditangani secara serius yang akhirnya menumpuk dan tidak terselesaikan. Masalah yang tidak terselesaikan yang potensial menghambat perkembangan adalah emosi-emosi yang dipendam dan atau tidak diekspresikan (Darminto, 2007, hlm. 89).

Strategi *reframing* merupakan pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku Cormier (1985, hlm. 417). Dengan menggunakan pengubahan kerangka pandang, konselor akan dapat membantu konseli beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir mereka tentang kondisi mereka (Geldard & Geldard, 2011, hlm. 223).

Sesuai uraian tersebut, penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* merupakan salah satu cara untuk membantu siswa dalam meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga. Cara membuktikan adanya pengaruh tersebut maka dilakukan penelitian ini. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* membantu siswa dari segi afeksi dan *reframing* membantu siswa dari segi kognisi. Penggunaan kombinasi strategi tersebut dipilih agar dapat meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga pada siswa remaja, sehingga remaja mampu memfokuskan diri untuk mengembangkan potensinya secara optimal sebagai siswa di sekolah dan sebagai individu dalam masyarakat.

### **b. Tujuan Intervensi**

Intervensi ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kohesivitas keluarga yang termasuk kategori sangat rendah (*disconnected*) pada siswa dalam aspek: 1) Ikatan emosional (*emotional bonding*), 2) Keterbatasan (*boundaries*), 3) Koalisi (*coalitions*), 4) Waktu (*time*), 5) Ruang (*space*), 6) Teman (*friends*), 7) Pembuatan keputusan (*decision making*), 8) Minat dan rekreasi (*interest and recreation*) melalui kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Secara khusus intervensi ini bertujuan :

1. Siswa mampu mengungkapkan masalah-masalah pribadi yang tak terselesaikan, yang berkaitan dengan keluarga.
2. Siswa mampu mencapai kesadaran diri dan integritas pribadi.
3. Siswa mampu menghayati hidup pada tataran “di sini” dan “sekarang”.
4. Siswa mampu mencapai dan memanfaatkan sumber-sumber potensi pribadinya.
5. Siswa mampu melakukan pengubahan kerangka pikir yang lebih positif.
6. Siswa mampu memiliki hubungan yang lebih dekat dengan para anggota keluarga dengan saling berinteraksi satu sama lain dan membuat keseimbangan antara waktu bersama keluarga dan waktu untuk pribadi.

### **c. Sasaran Intervensi**

Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini yaitu sebanyak enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015. Keenam

siswa tersebut memiliki skor terendah dalam kohesivitas keluarga yang termasuk dalam kategori sangat rendah (*disconnected*). Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa laki-laki dan tiga siswa perempuan.

Sasaran intervensi adalah peserta didik yang memiliki skor terendah pada aspek kohesivitas keluarga seperti dikemukakan Olson (2003) yang meliputi aspek; 1) ikatan emosional, 2) keterbatasan, 3) koalisi, 4) waktu, 5) ruang, 6) teman, 7) pengambilan keputusan, 8) minat dan rekreasi. Berikut ini gambaran tingkat kohesivitas keluarga subjek penelitian yang disajikan dalam tabel 3.6.

Tabel 3.6  
Tingkat Kohesivitas Keluarga Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Aspek yang Rendah</b>
STA	Perempuan	14 Tahun	Aspek 2 dan 4
WHY	Laki-laki	14 Tahun	Aspek 2 dan 3
GST	Perempuan	13 Tahun	Aspek 1 dan 4
MCL	Perempuan	14 Tahun	Aspek 2 dan 7
DKY	Laki-laki	13 Tahun	Aspek 1 dan 2
MRF	Laki-laki	14 Tahun	Aspek 5 dan 6

#### d. Asumsi-Asumsi Intervensi

Penelitian tentang penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja ini dilandasi asumsi-asumsi sebagai berikut.

1. Konseli merupakan individu yang sangat kompleks (Papalia & Old, dalam Darminto, 2007, hlm. 7) yaitu meliputi cara merasa, berpikir, dan bertindak terbentuk sebagai hasil interaksi antara kekuatan-kekuatan yang ada pada dirinya, kekuatan lingkungan, dan hasil-hasil belajarnya. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dipilih untuk membantu siswa dari segi perasaan (afeksi) dan pikiran (kognisi).
2. Prinsip-prinsip yang mendasari penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga (Willis, 2013, hlm. 21) yaitu: (a) konseli dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang mengganjal, menyakitkan, menyedihiakan, dan melukai

hatinya sehingga dapat memunculkan perasaan lega (terdapat dalam *empty chair*), (b) konselor berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh (terdapat dalam *reframing*).

3. Strategi *empty chair* dan *reframing* memiliki kesamaan dalam konsep pentingnya masa “sekarang” dan “keutuhan”, seperti yang diungkapkan Beck (1995) bahwa *reframing* merupakan bagian dari teknik kognitif yang memusatkan perhatian pada saat sekarang dan memandang manusia secara holistik. Begitu juga dalam *empty chair* yang termasuk dalam teknik Gestalt (Corey, 2005, hlm. 117) yang memandang bahwa manusia memiliki unsur keasadaran dan dapat berfokus pada tingkah laku dan pengalaman di “sini” dan “sekarang” dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian kepribadian yang terpolarisasi.
4. Strategi *empty chair* merupakan bagian dari teknik Gestalt. Asumsi dasar teknik Gestalt (Corey, 2005, hlm. 117) adalah bahwa individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif, sedangkan *reframing* termasuk dalam konseling kognitif (Beck, 1995) yang didasarkan pada temuan bahwa perubahan pikiran akan menghasilkan perubahan perasaan dan tindakan.

#### e. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah membangun iklim hubungan yang dapat mendorong konseli mengembangkan kepercayaan, kesadaran, dan kesediaan dalam mencoba cara-cara baru dalam merasa, berpikir, dan bertindak. Fungsi konselor dalam penerapan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* yaitu sebagai berikut.

1. Konselor mengarahkan konseli untuk mencapai kesadaran. Kesadaran (Darminto, 2007, hlm. 91) akan menjadi wahana bagi terjadinya perubahan. Dengan kata lain, perubahan perilaku tidak akan terjadi sebelum konseli mencapai kesadaran.
2. Konselor membantu individu (Darminto, 2007, hlm. 90) untuk menyadari *backlog* dari masalah yang tak terselesaikan yang dialaminya dan kemudian

mengungkapkannya, khususnya emosi yang terpendam sehingga konseli mampu untuk mengalaminya secara penuh dalam keadaan disini dan sekarang.

3. Konselor harus dapat memahami bahasa tubuh atau isyarat non-verbal konseli. Isyarat-syarat non-verbal konseli (Corey, 2005, hlm. 128) menghasilkan informasi yang kaya bagi konselor.
4. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran negatif kemudian konselor juga membantu dalam memodifikasi pikiran negatif tersebut. Selama proses konseling (Darminto, 2007, hlm. 179) konseli diarahkan dalam mengembangkan sikap dan keterampilan untuk berpikir lebih realistik dan membawa pada kehidupan yang lebih menyenangkan.
5. Konselor juga membantu konseli memperoleh keterampilan untuk menimbang perilakunya sendiri dan membuat pilihan yang tepat (Darminto, 2007, hlm. 181)

#### **f. Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dilakukan dengan enam tahapan sebagai berikut.

- 1. Tahap pertama :** Pengungkapan kondisi keluarga konseli dan rasionalisasi penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*

**a. Tujuan :** Mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar kondisi keluarga yang bertema “*my family story*” dan menulis sebuah surat untuk keluarga yang akan dimasukkan dalam kotak “*my messages*”, dan menjelaskan rasionalisasi penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kepada konseli.

#### **b. Kegiatan :**

- 1) Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar dari konseli
- 2) Konselor menjelaskan maksud dari kegiatan konseling yang dilakukan
- 3) Konselor melakukan strukturing waktu dan menjelaskan kepada konseli tentang batasan waktu dalam pelaksanaan kegiatan konseling.
- 4) Konselor menanyakan kesediaan konseli untuk mengikuti kegiatan konseling sampai selesai.

- 5) Konselor meminta menggambar pada sebuah kertas dengan tema gambar “*my family story*”
- 6) Konselor meminta konseli menuliskan sebuah surat untuk keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”
- 7) Konselor menanyakan maksud dari gambar dan surat yang telah dibuat
- 8) Konseli memberikan rasionalisasi penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam upaya pemberian bantuan kepada konseli
  
- 2. Tahap kedua :** Pengungkapan pengalaman konseli (bagian dari *empty chair*) dan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah (bagian dari *reframing*)
  - a. Tujuan :** Mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan konseli saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah.
  - b. Kegiatan :**
    - 1) Konselor menyiapkan dua kursi yang saling berhadapan sebagai media permainan peran “kursi kosong” dan meminta konseli untuk duduk di salah satu kursi (bagian dari *empty chair*)
    - 2) Konselor menjelaskan fungsi kursi yang telah disiapkan yaitu sebagai media untuk bermain peran dalam pengungkapan perasaan (bagian dari *empty chair*)
    - 3) Konselor menggali pengalaman konseli yang berkaitan dengan kohesivitas keluarga sambil meminta konseli untuk membayangkan sosok keluarga yang duduk di kursi hadapannya lalu mengungkapkan pengalaman dan perasaan negatif yang dirasakan terhadap sosok keluarga tersebut (bagian dari *empty chair*)
    - 4) Konselor meminta konseli untuk menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. Selanjutnya konselor mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaan konseli yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan (bagian dari *reframing*)
    - 5) Konselor memberikan umpan balik dan tanggapan terhadap penyampaian konseli dan memberi penjelasan mengenai pikiran-pikiran konseli yang muncul (bagian dari *reframing*)

- 6) Konselor menjalin kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan yang selanjutnya.

**3. Tahap ketiga :** Pengungkapan pengalaman yang paling menimbulkan sakit hati dan kecewa (bagian dari *empty chair*) serta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna” (bagian dari *reframing*)

**a. Tujuan :** Meminta konseli untuk mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa (sisi polaritas paling kuat) dan menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang” serta meminta konseli untuk memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan “kartu warna”.

**b. Kegiatan :**

- 1) Konselor memulai dengan membantu konseli memilih sisi polaritas yang memiliki perasaan paling kuat atau pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit dan kecewa (bagian dari *empty chair*)
- 2) Konselor bersikap tidak menghakimi selama konseli berekspresi. Konselor juga mengarahkan konseli untuk dapat menyadari konsep “di sini dan sekarang” dari pengalaman yang dialami (bagian dari *empty chair*)
- 3) Konselor meminta konseli mengungkapkan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah, dan selanjutnya konseli diminta untuk memerankan persepsi negatif yang muncul melalui permainan “kartu warna” yang bertujuan untuk membangkitkan perasaan dan pikiran negatif yang dirasakan konseli dalam lingkungan keluarga. Pada permainan tersebut, diharapkan konseli dapat mengenali pikiran-pikirannya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar (bagian dari *reframing*)

**Keterangan :** permainan “kartu warna” merupakan permainan yang menggunakan dadu dan kubus yang terbuat dari kertas lipat dan masing-masing sisinya memiliki enam warna yang berbeda. Konselor membuat kartu sebanyak enam dan bagian luarnya dilapisi dengan warna yang sesuai dengan warna pada sisi kubus. Pada setiap kartu terdapat pernyataan yang

menggambarkan situasi pada keluarga yang dapat membangkitkan perasaan dan persepsi negatif.

- 4) Konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran konseli yang muncul saat melakukan permainan (bagian dari *reframing*)
- 5) Konselor menjalin kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan yang selanjutnya.

**4. Tahap keempat :** Pengungkapan argumen terbalik (bagian dari *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif atau sudut pandang baru (bagian dari *reframing*)

**a. Tujuan :** Meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan konseli agar dapat memilih persepsi alternatif yang baru yang lebih sehat untuk menggantikan persepsi yang lama.

**b. Kegiatan :**

- 1) Konselor menyiapkan dua kursi yang berhadapan sebagai media dalam konseling. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa dua kursi tersebut memiliki dua sisi yang berbeda, sisi pertama menggambarkan karakter dan kondisi dirinya, sisi yang kedua atau kursi yang berhadapan adalah karakter atau kondisi dari orang lain/ anggota keluarga (bagian dari *empty chair*).
- 2) Konselor meminta konseli untuk membayangkan sosok keluarga yang paling menimbulkan sakit hati dan kecewa (bagian dari *empty chair*).
- 3) Konselor meminta konseli duduk pada sisi kursi “sosok keluarga” dan berperan menjadi sosok keluarga tersebut dengan mengungkapkan argumen terbalik yaitu perasaan dan pikiran yang muncul dari sudut pandang sosok keluarga tersebut sambil membayangkan bahwa yang ada di hadapannya adalah dirinya sendiri (bagian dari *empty chair*).
- 4) Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat, namun sebelumnya konselor memberikan contoh terlebih dahulu tentang pencarian alternatif persepsi atau cara pandang baru untuk mengganti persepsi atau cara pandang yang lama (bagian dari *reframing*)

- 5) Konselor meminta konseli untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya yang dilakukan pada tahap dua dan tiga (bagian dari *reframing*)
- 6) Konselor menjalin kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan yang selanjutnya.

**5. Tahapan kelima :** Penumbuhan kesadaran konseli pada dua sisi polaritas (bagian dari *empty chair*) dan modifikasi persepsi dalam situasi masalah (bagian dari *reframing*)

**a. Tujuan :** Mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yaitu perbedaan sudut pandang yang dimiliki konseli dan sosok keluarga yang membuatnya sakit hati dan kecewa dan mengarahkan konseli untuk melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu pengubahan secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi baru yang lebih sehat (positif).

**b. Kegiatan :**

- 1) Konselor melakukan *review* terhadap permainan peran yang dilakukan konseli pada tahap sebelumnya. Selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk memiliki kesadaran tentang dua sisi polaritas yang diperankan (bagian dari *empty chair*)
- 2) Konselor meminta konseli untuk menceritakan pendapatnya terkait perbedaan dua sisi polaritas yang terdapat dalam permainan peran (bagian dari *empty chair*)
- 3) Konselor mengajak konseli untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru melalui permainan kartu warna. Permainan “kartu warna” dilakukan seperti pada tahap ketiga, namun pada permainan kali ini, konseli diminta untuk menerapkan alternatif cara pandang baru yang telah dipilihnya dalam menghadapi situasi masalah (bagian dari *reframing*)
- 4) Konselor menanyakan tentang perasaan konseli ketika menerapkan cara pandang baru dari permasalahannya dan kesan setelah melakukan permainan “kartu warna” (bagian dari *reframing*)

- 5) Konselor menjalin kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan yang selanjutnya.

**6. Tahap keenam :** Pembuatan rencana aksi dan pemberian tugas rumah (bagian dari *empty chair* dan *reframing*)

**a. Tujuan :** Memberikan rencana aksi dan tugas rumah dengan meminta konseli untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata dan meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembaran “*about my self*”.

**b. Kegiatan :**

- 1) Konselor menanyakan kepada konseli tentang kemajuan yang dirasakan setelah mengikuti konseling dengan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.
- 2) Konselor mengarahkan konseli untuk membuat rencana aksi tentang perubahan kerangka pandang yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata.
- 3) Konselor memberikan tugas rumah yaitu konseli diminta untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi baru atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata.
- 4) Konselor memberikan lembar “*about my self*” dan meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul
- 5) Konselor membuat kesepakatan dengan konseli untuk membahas hasil tugas rumah pada satu minggu berikutnya dan melakukan sesi terminasi.

**g. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Evaluasi keberhasilan secara umum dilakukan menggunakan angket kohesivitas keluarga yang diberikan pada setiap sesi. Selain evaluasi keberhasilan secara umum, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat pencapaian tujuan pada setiap sesi dengan menggunakan jurnal mingguan, lembar monitor diri, dan lembar observasi.

Indikator keberhasilan pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut.

**1. Tahap pertama** : Pengungkapan kondisi keluarga konseli dan rasionalisasi penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*

Indikator keberhasilan pada tahap pertama yaitu konseli dapat bersikap terbuka dan memahami maksud dari kegiatan konseling yang dilakukan. Kemudian konseli dapat menggambarkan kondisi keluarganya dengan tema “*my family story*” dan menuliskan sebuah surat untuk keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Selanjutnya konseli dapat menjelaskan maksud dari gambar dan surat yang telah dibuat. Selain itu konseli juga dapat memahami rasionalisasi penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam upaya memberikan bantuan untuk dirinya serta bersedia mengikuti proses kegiatan konseling sampai selesai yaitu dari tahapan pertama sampai tahapan keenam. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 1, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 1, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

**2. Tahap kedua** : Pengungkapan pengalaman konseli (bagian dari *empty chair*) dan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah (bagian dari *reframing*)

Indikator keberhasilan pada tahap kedua yaitu konseli dapat memahami permainan peran dengan menggunakan media kursi yang telah dijelaskan oleh konselor. Selanjutnya konseli dapat terbuka dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan kohesivitas keluarga dan dapat membayangkan sosok keluarga pada permainan peran “kursi kosong” yang dilakukan. Kemudian konseli dapat menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya dan melakukan identifikasi persepsi atau pikiran-pikiran serta perasaan konseli yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Selain itu konseli juga dapat memahami umpan balik dan tanggapan konselor terhadap penyampaian penjelasan mengenai pikiran-pikiran konseli yang muncul. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 2, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai

bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 2, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

- 3. Tahap ketiga** : Pengungkapan pengalaman yang paling menimbulkan sakit hati dan kecewa (bagian dari *empty chair*) serta memerankan persepsi negatif melalui permainan “kartu warna” (bagian dari *reframing*).

Indikator keberhasilan pada tahap ketiga yaitu konseli dapat memilih sisi polaritas yang memiliki perasaan paling kuat atau pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa. Kemudian konseli dapat memiliki kesadaran tentang konsep “di sini dan sekarang” dari pengalaman yang dialami serta dapat mengungkapkan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah dan selanjutnya dapat memerankan persepsi negatif yang muncul melalui permainan “kartu warna” yang bertujuan untuk membangkitkan perasaan dan pikiran negatif yang dirasakan konseli dalam lingkungan keluarga. Pada permainan “kartu warna”, konseli dapat mengenali pikiran-pikirannya dalam situasi yang bermasalah. Konseli dapat bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Selanjutnya konseli dapat menjelaskan tentang perasaan dan pikiran yang muncul saat melakukan permainan. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 3, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 3, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

- 4. Tahap keempat** : Pengungkapan argumen terbalik (bagian dari *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif atau sudut pandang baru (bagian dari *reframing*)

Indikator keberhasilan pada tahap keempat yaitu konseli dapat memahami permainan peran “kursi kosong” yang akan dilakukan. Selanjutnya konseli dapat membayangkan sosok keluarga yang paling menimbulkan sakit hati dan kecewa serta dapat berperan menjadi sosok keluarga tersebut dengan mengungkapkan argumen terbalik yaitu perasaan dan pikiran yang muncul dari sudut pandang

sosok keluarga tersebut sambil membayangkan bahwa yang ada di hadapannya adalah dirinya sendiri. Kemudian konseli dapat memahami contoh dari konselor tentang pencarian alternatif persepsi atau cara pandang baru untuk mengganti persepsi atau cara pandang yang lama dan selanjutnya dapat melakukan identifikasi persepsi alternatif atau cara pandang baru secara mandiri untuk mengganti cara pandang yang lama. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 4, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 4, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

**5. Tahap kelima :** Penumbuhan kesadaran konseli pada dua sisi polaritas (bagian dari *empty chair*) dan modifikasi persepsi dalam situasi masalah (bagian dari *reframing*)

Indikator keberhasilan pada tahap kelima yaitu konseli dapat memahami *review* yang dijelaskan oleh konselor tentang permainan peran “kursi kosong” yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Selanjutnya konseli dapat memiliki kesadaran tentang dua sisi polaritas yang diperankan. Selain itu konseli juga dapat menceritakan pendapatnya terkait perbedaan dua sisi polaritas yang terdapat dalam permainan peran. Kemudian konseli dapat berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru melalui permainan kartu warna. Permainan “kartu warna” dilakukan seperti pada tahap ketiga, namun pada permainan kali ini, konseli diminta untuk menerapkan alternatif cara pandang baru yang telah dipilihnya dalam menghadapi situasi masalah. Konseli dapat menceritakan perasaannya tentang penerapan cara pandang baru dari permasalahannya dan mengungkapkan kesan setelah melakukan permainan “kartu warna”. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 5, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 5, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

**6. Tahap keenam :** Pembuatan rencana aksi dan pemberian tugas rumah (bagian dari *empty chair* dan *reframing*)

Indikator keberhasilan pada tahap keenam yaitu konseli dapat mengungkapkan kemajuan yang dialami setelah mengikuti konseling dengan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Selanjutnya konseli dapat membuat rencana aksi tentang perubahan kerangka pandang yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Selain itu konseli juga dapat mengerjakan tugas rumah yaitu berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi baru atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata serta mampu menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembar “*about my self*”. Terakhir konseli dapat menuliskan perkembangan yang dialami berdasarkan angket kohesivitas keluarga, jurnal 6, dan lembar monitor diri yang dijadikan sebagai bahan evaluasi. (Keterangan: angket kohesivitas keluarga, jurnal 6, dan lembar monitor diri terdapat dalam lampiran 3)

## I. Analisis data

Analisis data merupakan tahap yang dilakukan sebelum menarik simpulan. Pada penelitian *single subject* (Sunanto, dkk., 2005, hlm. 93) penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana. Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan dua jenis analisis data yaitu analisis visual dan analisis statistik. Analisis visual yang digunakan adalah melalui pembuatan grafik (*split-middle technique*).

Komponen dalam analisis visual meliputi panjang kondisi dan kecenderungan arah grafik (trend). Panjang kondisi merupakan banyaknya data atau skor pada setiap kondisi. Panjang kondisi baseline pada penelitian ini menggunakan tiga data poin dan pada kondisi intervensi menggunakan enam data poin. Panjang kondisi ditentukan bukan berdasarkan banyaknya data melainkan tingkat kestabilan data. Kecenderungan arah grafik menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi (waktu ke waktu). Dengan menggunakan kombinasi antara panjang kondisi dan kecenderungan arah grafik (Sunanto, dkk., 2005, hlm. 95), peneliti secara reliabel dapat menentukan pengaruh kondisi (intervensi) yang

dikontrol. Kecenderungan arah grafik (trend) menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi. Ada tiga macam kecenderungan arah grafik yaitu meningkat, mendatar, dan menurun. Pada penelitian ini, tujuan intervensi adalah meningkatkan kohesivitas keluarga siswa, maka efek perubahan intervensi dapat dikatakan efektif apabila kecenderungan arah grafik meningkat.

Selanjutnya, analisis statistik yang digunakan adalah dua standar deviasi dan *Percentage Non Overlapping Data* (PND). Dua standar deviasi (Nourbakhsh & Ottenbacher, 1994) digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan intervensi dan juga untuk mengetahui perbedaan hasil pada kondisi baseline dan intervensi. Metode dua standar deviasi didasarkan pada perhitungan standar deviasi dalam kondisi baseline. Prosedur ini memiliki keuntungan yaitu peka terhadap perubahan variabilitas seluruh tahapan pada *single subject*. Asumsi yang digunakan dalam metode dua standar deviasi yaitu setidaknya terdapat dua titik data berturut-turut dalam fase intervensi yang jatuh di luar rentang dua standar deviasi, maka perubahan yang signifikan dalam intervensi terjadi pada dua fase. Signifikansi statistik ini didasarkan pada asumsi bahwa kemungkinan peristiwa tersebut terjadi pada 5 kasus dari 100 kasus. Inferensi ini juga didasarkan pada asumsi bahwa data bersifat independen dan terdistribusi normal. Cara yang dilakukan untuk menghitung dua standar deviasi adalah meliputi 1) menghitung rata-rata skor baseline, 2) menghitung standar deviasi pada kondisi baseline lalu hasil tersebut dikalikan dua sehingga diperoleh dua standar deviasi, 3) menjumlahkan rata-rata skor baseline dengan dua standar deviasi, 4) menarik garis berdasarkan hasil penjumlahan rata-rata skor baseline dan dua standar deviasi, 5) melihat jumlah titik yang ada diatas garis dua standar deviasi. Untuk dapat dikatakan efektif, minimal harus terdapat dua garis diatas garis dua standar deviasi.

Lebih lanjut, untuk menguatkan bukti tentang keefektifan penggunaan intervensi maka digunakan *Percentage Non Overlapping Data* (PND). PND (Morgan & Morgan., 2009) merupakan analisis data yang memang dikhkususkan pada desain *single subject*. PND didasarkan pada asumsi bahwa keefektifan intervensi dapat diamati melalui titik data yang tidak bertumpang tindih antara titik data kondisi baseline dan titik data kondisi intervensi. Pada penelitian ini,

tujuan intervensi adalah meningkatkan kohesivitas keluarga siswa, maka data yang digunakan adalah mencari skor baseline yang terbesar. Cara selengkapnya yang dilakukan untuk menggunakan PND yaitu menentukan skor baseline yang terbesar, lalu menarik garis horizontal berdasarkan skor tersebut, dan terakhir melakukan penghitungan persentase melalui pembagian jumlah titik data yang tidak bertumpang tindih (titik data yang ada di atas garis dengan titik data kondisi intervensi seluruhnya) selanjutnya dikalikan 100%. Hasil yang diperoleh melalui penghitungan tersebut dapat digunakan untuk mengetahui keefektifan intervensi dengan melihat panduan interpretasi pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.7**  
**Panduan Interpretasi Skor *Percentage Non-Overlapping Data* (PND)**  
**(Morgan & Morgan., 2009).**

<b>Nilai PND</b>	<b>Interpretasi</b>
>90 %	Sangat Efektif
70% - 90%	Efektif
50% - 70%	Kurang Efektif
< 50%	Tidak Efektif

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil Kohesivitas Keluarga Pada Subyek Penelitian (Enam Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Tahun Akademik 2014/2015)**

Profil kohesivitas keluarga siswa akan disajikan dalam dua bagian yang meliputi profil secara umum dan profil individual. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan profil secara umum kohesivitas keluarga pada enam siswa subyek penelitian.

##### **a. Profil Secara Umum Kohesivitas Keluarga Pada Enam Siswa Subyek Penelitian (Sebelum Intervensi)**

Subyek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini yaitu enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015. Keenam siswa tersebut memiliki skor terendah dalam kohesivitas keluarga yang termasuk dalam kategori sangat rendah (*disconnected*). Subyek penelitian terdiri dari tiga siswa laki-laki dan tiga siswa perempuan. Sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, maka terlebih dahulu dilakukan pengukuran berupa wawancara, observasi, dan pengisian instrumen kohesivitas keluarga sampai menemukan data yang stabil. Pengukuran dilakukan pada kondisi *baseline* (A) sebanyak tiga kali selama tiga minggu. Untuk mendeskripsikan interpretasi secara umum berikut ini disajikan kriteria interpretasi skor kohesivitas keluarga.

Tabel 4.1

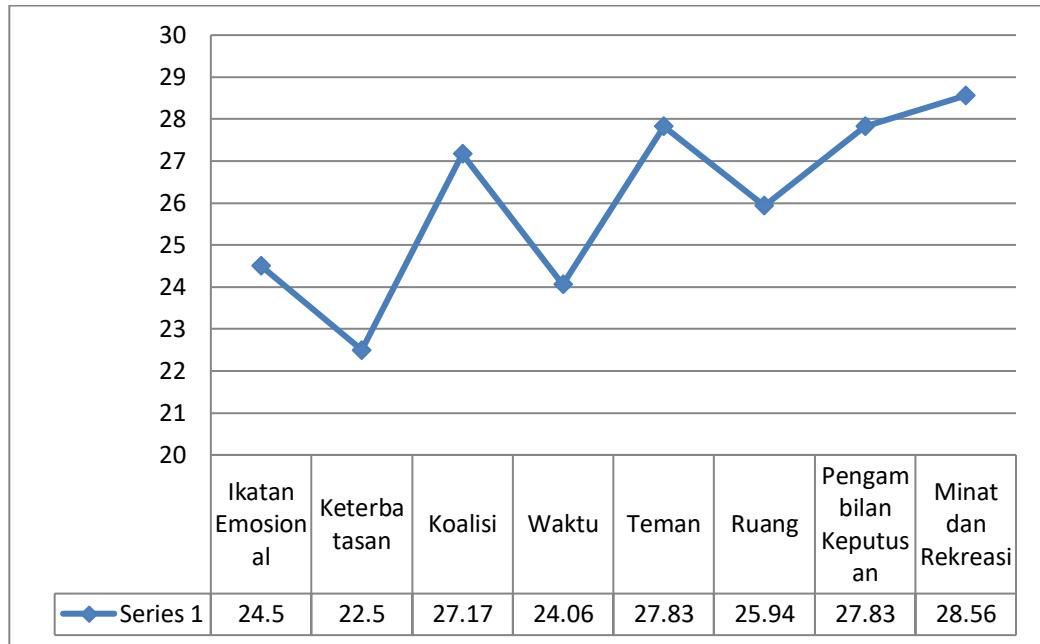
Kriteria Interpretasi Skor Kohesivitas Keluarga  
(Enam Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Tahun Akademik 2014/2015)

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kriteria Interpretasi</b>
201 - 222	Sangat Rendah ( <i>Disconnected</i> )
223 - 242	Rendah ( <i>Somewhat Connected</i> )
243 - 265	Sedang ( <i>Connected</i> )
266 - 285	Tinggi ( <i>Very Connected</i> )
286 - 296	Sangat Tinggi ( <i>Overly Connected</i> )

Rata-rata skor yang diperoleh enam siswa subyek penelitian pada kondisi baseline atau sebelum intervensi adalah sebesar 207,78. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa subyek penelitian memiliki kategori sangat rendah (*disconnected*) dalam kohesivitas keluarga. Kategori sangat rendah (*disconnected*) atau “tidak terhubung” dalam kohesivitas keluarga mengindikasikan adanya keterpisahan emosional yang dapat terjadi dengan ekstrim. Keterpisahan emosional tersebut diwujudkan dengan tingginya tingkat perasaan independen yang dimiliki anggota keluarga dalam melakukan kegiatannya sendiri. Para anggota keluarga jarang terlibat untuk melakukan kegiatan bersama dan melakukan pemecahan masalah. Selain itu, para anggota keluarga juga jarang untuk menggunakan ruang keluarga sebagai tempat berkumpul. Masing-masing anggota keluarga didominasi oleh waktu yang dimiliki diri sendiri daripada waktu bersama keluarga. Anggota keluarga satu dengan yang lain tidak dapat saling mempengaruhi dan memberi dukungan terhadap pemecahan masalah.

Pada tingkatan *disconnected* dan *overly connected* pada kohesivitas keluarga (Olson, 2003) cenderung dapat menjadi masalah bagi individu dan pengembangan hubungan keluarga dalam jangka panjang. Pada sisi lain, hubungan dapat diseimbangkan menjadi keterpisahan dan kebersamaan dengan cara yang lebih fungsional. Meskipun tidak ada tingkatan terbaik yang mutlak dalam setiap hubungan, banyak individu yang akan mengalami masalah jika hubungan yang dimiliki dalam keluarga termasuk kategori ekstrim “*disconnected*” dan “*overly connected*” yang terjalin dalam waktu lama. Jadi diharapkan para anggota keluarga dapat mengubah tingkatan hubungan tersebut. Pada penelitian ini, intervensi hanya difokuskan terhadap konseli yang berada pada kategori sangat rendah (*disconnected*).

Kohesivitas keluarga (Olson, 2003) memiliki delapan aspek yang meliputi; 1) ikatan emosional, 2) keterbatasan, 3) koalisi, 4) waktu, 5) ruang, 6) teman, 7) pengambilan keputusan, 8) minat dan rekreasi. Berikut ini perolehan skor tiap aspek berdasarkan rata-rata yang diperoleh pada kondisi baseline (sebelum intervensi).

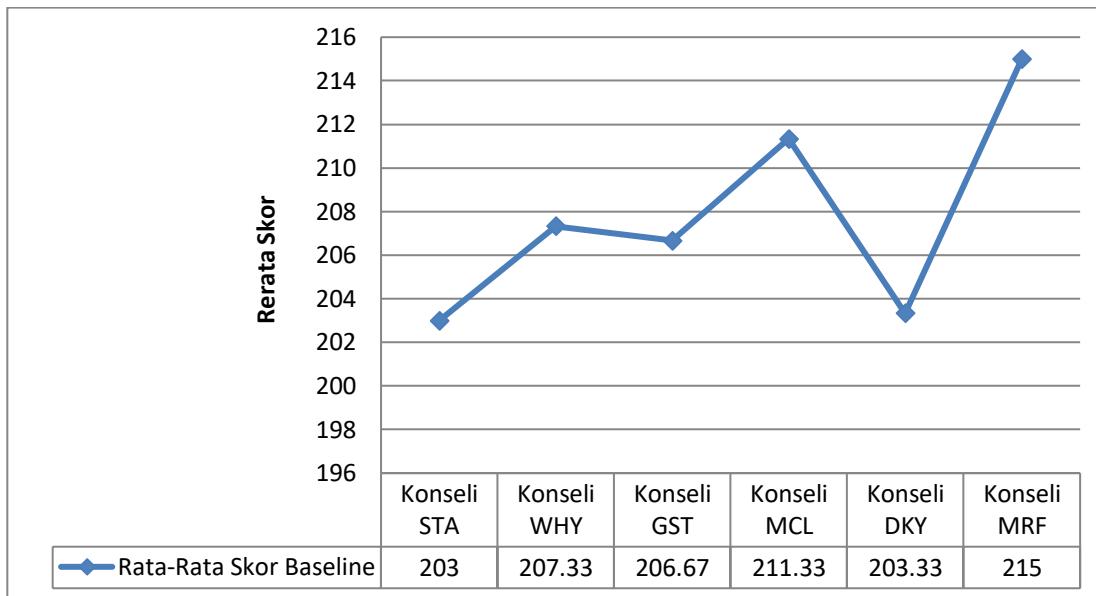


Grafik 4.1  
Perolehan Skor Rata-Rata Aspek Kohesivitas Keluarga Pada Kondisi Baseline  
(Sebelum Intervensi)

Grafik 4.1 memperlihatkan bahwa enam siswa subyek penelitian yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/2015 memiliki kecenderungan terendah pada aspek keterbatasan dengan perolehan skor rata-rata sebesar 22,5. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung bersikap kurang terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga, kurang berperan dalam menjaga nama baik keluarga saat bergaul di lingkungan luar keluarga, dan kurang memahami serta menaati aturan yang berlaku dalam keluarga. Dengan demikian, enam siswa subyek penelitian penting untuk meningkatkan kohesivitas keluarga khususnya pada aspek keterbatasan.

Sementara itu, dari grafik 4.1 juga dapat diketahui bahwa enam siswa subyek penelitian memiliki kecenderungan tertinggi dalam aspek minat dan rekreasi dengan perolehan skor rata-rata sebesar 28,56. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengetahui minat yang dimiliki anggota keluarga, melakukan kegiatan yang diminati bersama anggota keluarga, dan dapat merasakan manfaat dari kegiatan rekreasi bersama keluarga.

Lebih lanjut, berikut ini juga disajikan data mengenai skor rata-rata yang diperoleh setiap konseli pada kondisi baseline (sebelum intervensi).



Grafik 4.2  
Perolehan Skor Rata-Rata  
Kohesivitas Keluarga Subyek Penelitian Sebelum Intervensi

Berdasarkan grafik 4.2 dapat diketahui skor rata-rata terendah pada kondisi baseline (sebelum intervensi) diperoleh konseli STA dengan perolehan skor sebanyak 203. Sebaliknya, skor rata-rata tertinggi diperoleh konseli MRF dengan skor sebanyak 215. Seluruh enam siswa subyek penelitian tersebut berada dalam kategori sangat rendah (*disconnected*) pada kohesivitas keluarga.

Guru BK dan bidang studi mengemukakan bahwa di SMP Negeri 2 Taman terdapat sejumlah siswa yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga yang rendah. Siswa yang termasuk kategori rendah tersebut umumnya memunculkan tindakan negatif seperti membolos, motivasi belajar yang rendah, dan sering terlambat. Salah satu upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk mengatasi tindakan negatif tersebut adalah dengan membentuk tim Disiplin Keamanan (DISKAM) yang beranggotakan siswa dari kelas VII dan VIII. Siswa yang terpilih menjadi DISKAM bertugas untuk

mengingatkan siswa lain ketika melakukan kesalahan dan mengajak siswa tersebut untuk melakukan perubahan yang lebih baik.

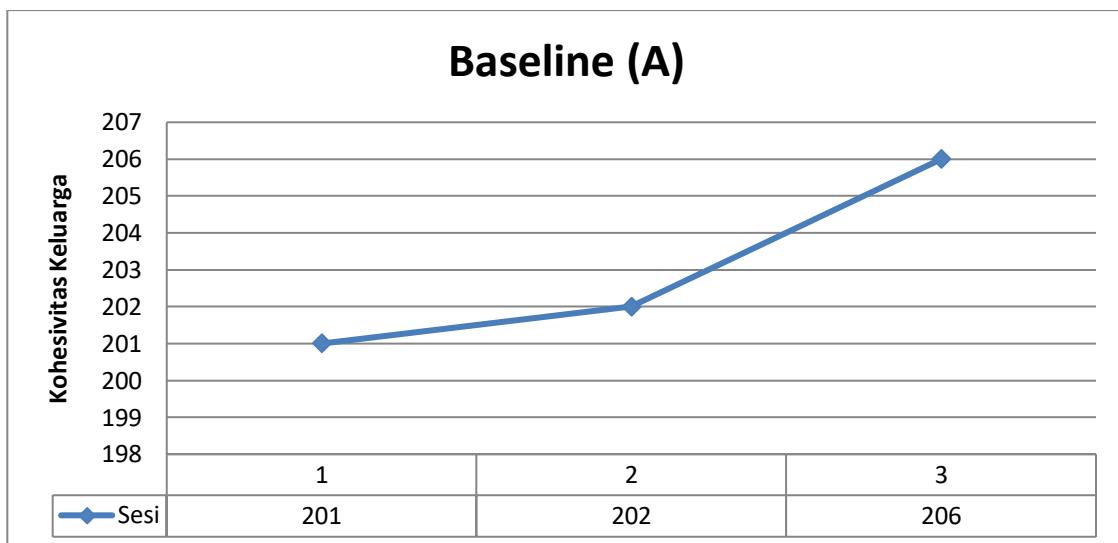
SMP Negeri 2 Taman berlokasi di daerah pinggiran kabupaten Sidoarjo. Lokasi tersebut dapat dikatakan tergolong marginal karena berada di antara perkotaan dan pedesaan. Selain itu, di kabupaten Sidoarjo juga banyak terdapat industri, sehingga sebagian besar pekerjaan orangtua siswa adalah sebagai buruh atau pekerja industri/ pabrik. Lingkungan industri (Kerr & Hashino, 2008, hlm. 15) di sekitar lingkungan tempat tinggal siswa, dapat menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat kohesivitas keluarga.

Oleh karena itu, pada penelitian ini upaya penanganan difokuskan pada siswa yang termasuk dalam tingkatan sangat rendah (*disconnected*) dengan menerapkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga. Kohesivitas keluarga yang dimaksud adalah perspektif hubungan dari sudut pandang siswa mengenai keluarganya. Konseling keluarga (Gladding, 2012, hlm. 447) yang dilakukan dengan perspektif individual dilakukan dengan tujuan bahwa perubahan dalam diri seseorang mempunyai efek ombak dan dampak positif pada keluarga.

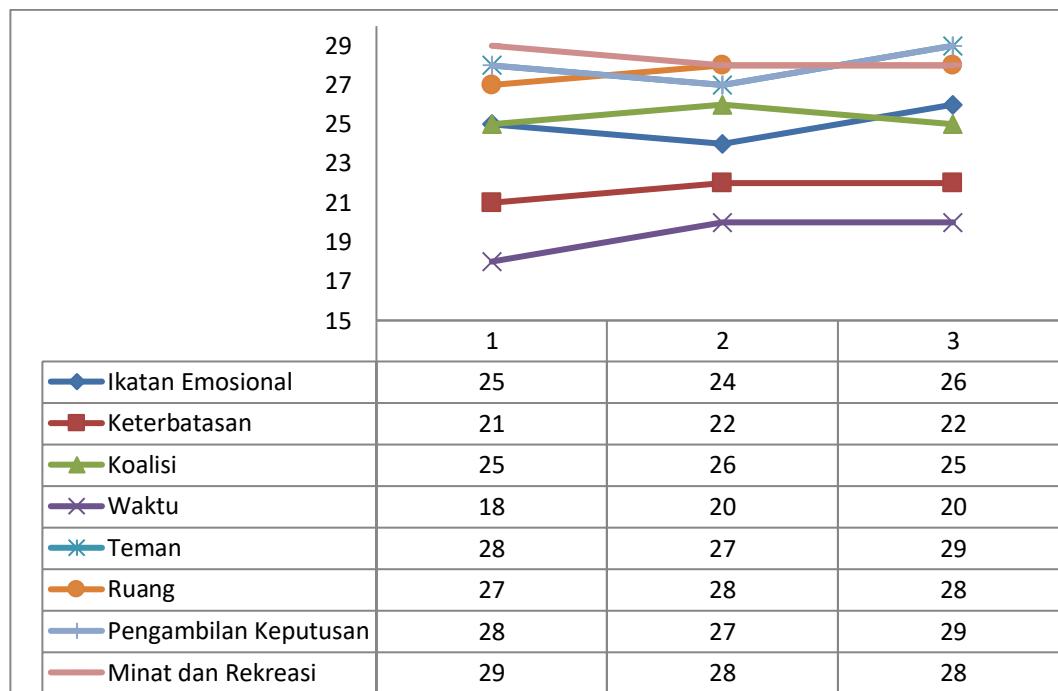
**b. Profil Individual Kohesivitas Keluarga Enam Siswa Subyek Penelitian (Sebelum Intervensi)**

**1) Profil Konseli STA**

Konseli yang berinisial STA memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor STA pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 203$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 2,65$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor STA divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.3  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli STA Sebelum Mendapatkan Intervensi



**Grafik 4.4**  
**Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli STA**  
**Sebelum Mendapatkan Intervensi**

Berdasarkan grafik 4.3 diketahui bahwa terdapat perbedaan skor STA dari baseline 1 sampai baseline 3. Baseline dilaksanakan selama tiga kali dalam waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 17 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 24 Maret dan 01 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.3 menunjukkan angka 201. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, STA mendapatkan skor 202 dan 206. Skor pada grafik 4.3 menunjukkan terjadinya peningkatan yang dialami STA setiap pertemuan. Peningkatan skor yang pertama adalah sebanyak 1 dan selanjutnya meningkat sebanyak 4, meskipun terjadi peningkatan namun STA tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.3, pada grafik 4.4 ditampilkan perolehan skor STA tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.4

diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek waktu dan keterbatasan. Pada aspek waktu, STA memiliki skor awal 18 dan skor akhir 20. Adapun skor yang diperoleh pada aspek keterbatasan adalah skor awal 21 dan skor akhir 22. Skor pada aspek-aspek tersebut mengalami peningkatan tipis masing-masing sebanyak 2 dan 1 poin. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli STA adalah aspek keterbatasan dan waktu.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

STA merupakan anak yang tergolong pendiam di kelasnya dan juga agak tertutup, meskipun pendiam STA memiliki empat orang sahabat dikelasnya yang terjalin dari kelas VII hingga saat ini. Ketika melakukan konseling, awalnya STA bersikap tertutup dan berbicara dengan suara pelan. Setelah konselor melakukan pembinaan hubungan yang lebih dekat dan menanyakan tentang keluarganya, STA mulai berbicara dengan volume suara yang jelas bahkan menangis saat menceritakan tentang kondisi keluarganya.

STA merupakan anak tunggal dalam keluarganya, namun saat ini ia tidak tinggal serumah dengan orangtuanya. Saat ini STA tinggal bersama om dan tantenya yang biasa dipanggil Bu Dhe. STA tinggal bersama Bu Dhe nya sejak masih bayi tepatnya ketika berumur dua bulan hingga saat ini STA berusia 14 tahun. Orangtua STA menitipkan dirinya dan memilih pergi merantau ke Jakarta dengan alasan mencari pekerjaan yang lebih baik dan mendapatkan gaji yang besar. Orangtua STA hanya pulang dua kali dalam setahun bahkan kadang satu kali yaitu ketika lebaran. Terkadang orangtua STA khususnya ibu, ketika lebaran tidak pulang menjenguk dirinya tetapi pulang ke Jawa Tengah untuk menemui neneknya. Kondisi tersebut membuat STA kurang memiliki kedekatan dengan orangtuanya dan juga membuat hati STA terluka.

STA merasa iri dengan kondisi keluarga teman-temannya yang dapat hidup serumah dengan orangtuanya. Sebenarnya STA ingin sekali dapat berbicara lebih

banyak dengan orangtuanya meskipun hanya melalui telepon. Namun, yang membuat STA merasa semakin sakit hatinya yaitu orangtua STA jarang menelfon, Bu Dhe nya lah yang sering menghubungi orangtuanya terlebih dahulu dan memberikan nasehat agar mereka tidak melupakan STA. STA merasa enggan jika dirinya yang menghubungi terlebih dahulu, karena dalam pandangannya orangtualah yang seharusnya memperhatikan anaknya dan berinisiatif untuk menanyakan kabarnya. Selain itu, STA juga mengaku adanya kendala pulsa jika ia yang harus mengawali untuk bertelfon.

Kesedihan STA juga diperparah dengan tanggapan orangtuanya ketika ia meminta uang untuk biaya sekolah. STA menuturkan, orangtuanya selalu menunjukkan sikap yang kurang ramah dan kurang percaya dengan saat STA menyebutkan nominal uang yang dimintanya. Orangtuanya selalu memberikan banyak pertanyaan tentang kegunaan uang yang dimintanya bahkan tidak jarang juga memarahinya. Pada akhirnya, orangtua STA selalu mengirim uang yang jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah yang diminta. Misalnya STA meminta uang 600 ribu, orangtuanya memberikan uang 400 ribu. Padahal selama ini, biaya sekolah STA dan biaya lainnya lebih banyak ditanggung oleh Bu Dhe nya. Hati STA sangat kecewa mendegar setiap tanggapan yang terlontar dari orangtuanya ketika dirinya meminta uang, karena STA mengetahui kondisi orangtuanya di Jakarta sebenarnya tergolong mampu dan memiliki penghasilan besar.

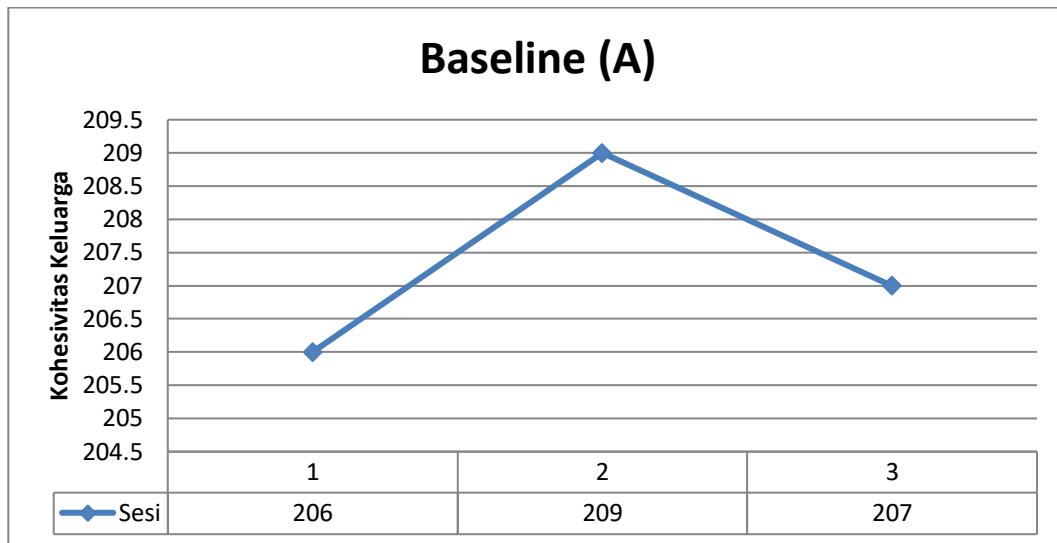
Remaja yang mengidolakan artis Chelsea Islan ini berupaya mencari tahu tentang kegunaan uang yang dimiliki orangtuanya selama ini. STA meminta tolong kepada Bu Dhe nya untuk menanyakan kepada ayahnya yang juga merupakan kakak kandung dari Bu Dhe nya. Berdasarkan keterangan Bu Dhe nya, ternyata selama ini orangtua STA menggunakan uang hasil kerjanya untuk membangun sebuah rumah di kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Rumah tersebut rencananya akan dijadikan sebagai bisnis konveksi dan dijadikan kos-kosan. Setelah mengetahui jawaban tersebut, STA merasa semakin sakit hati karena orangtuanya lebih mementingkan pembangunan rumah daripada mengurus keperluan dirinya.

STA merasa sedih memiliki orangtua yang tidak mempedulikan keadaan dirinya, namun ia tetap bersyukur memiliki Bu Dhe yang berhati baik. Saat ini anggota keluarga yang memiliki hubungan dekat dengan dirinya adalah Bu Dhe. STA mengungkapkan ia memiliki hubungan yang kurang dekat dengan om nya meskipun mereka tinggal serumah. Kondisi tersebut disebabkan karena kesibukan yang dimiliki om nya. Selama ini STA berupaya menjalin kedekatan dengan keluarga dirumah melalui upaya komunikasi, karena ia merasa tidak nyaman jika antar anggota keluarga kurang memiliki kedekatan. Adanya kondisi tidak nyaman yang dialami STA membuat dirinya lebih senang bersepeda bersama teman-temannya untuk menghibur suasana hatinya. Dalam hati kecilnya, STA berharap suatu saat dapat berkumpul dengan orangtuanya dan hidup bahagia seperti keluarga lainnya.

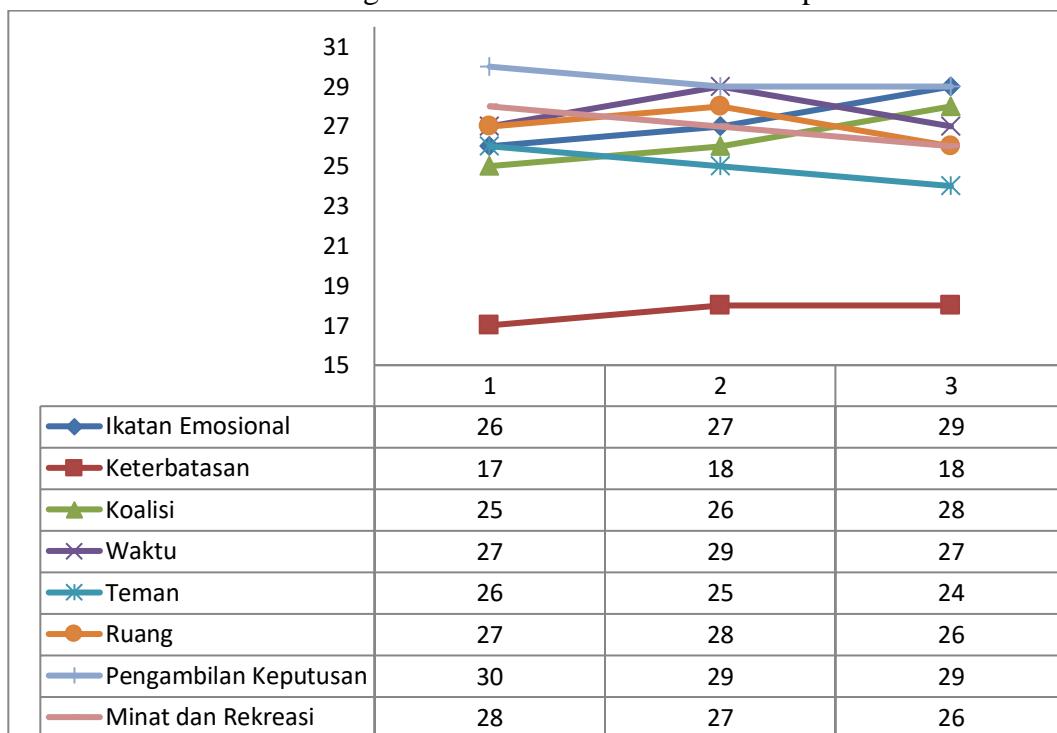
Berdasarkan grafik 4.5 dan uraian sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami STA yaitu keterbatasan disebabkan adanya komunikasi yang kurang terbuka antara STA dan kedua orangtuanya. Orangtua STA bersifat kaku dalam melakukan komunikasi dengan dirinya. Adapun aspek waktu yang juga menjadi aspek terendah STA disebabkan karena kurangnya kebersamaan yang dialami STA dan orangtuanya untuk melakukan kegiatan dan mengoptimalkan penggunaan waktu secara berkualitas (*quality time*). Terlebih lagi frekuensi pertemuan STA dan orangtuanya hanya sekali atau dua kali dalam setahun.

## 2) Profil Konseli WHY

Konseli yang berinisial WHY memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor WHY pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 207,33$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 1,53$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor WHY divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.5  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli WHY Sebelum Mendapatkan Intervensi



Grafik 4.6  
Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli WHY  
Sebelum Mendapatkan Intervensi

Berdasarkan grafik 4.5 diketahui perubahan skor yang dialami WHY dari baseline 1 sampai dengan baseline 3. Baseline dilaksanakan selama tiga kali dalam

waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 17 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 24 Maret dan 01 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.5 menunjukkan angka 206. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, WHY mendapatkan skor 209 dan 207. Skor pada grafik 4.5 tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan dan penurunan yang terjadi selama sesi baseline. Peningkatan skor yang terjadi adalah sebanyak 3 dan penurunan sebanyak 2, sehingga WHY tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.5, pada grafik 4.6 ditampilkan perolehan skor WHY tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.6 diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek keterbatasan dan teman. Pada aspek keterbatasan, WHY memiliki skor awal 17 dan skor akhir 18. Adapun skor yang diperoleh pada aspek teman adalah skor awal 26 dan skor akhir 24. Skor pada aspek-aspek tersebut mengalami peningkatan dan penurunan tipis masing-masing sebanyak 1 dan 2 poin. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli WHY adalah aspek keterbatasan dan teman.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

WHY merupakan anak ke-2 dari dua bersaudara. Saat ini WHY berusia 14 tahun. WHY tinggal bersama orangtua dan kakak lelakinya. Ibu WHY memiliki pekerjaan sebagai pengasuh bayi yang dititipkan dirumahnya. Ayah WHY merupakan sopir dari sebuah perusahaan air mineral yang bertugas mengantar barang. Kakak WHY juga memiliki pekerjaan yang sama dengan ayahnya. Beberapa tahun belakangan ini, WHY merasa seperti orang asing di rumahnya. Ia jarang mengobrol dan berkomunikasi dengan keluarga di rumah. WHY juga menuturkan bahwa kegiatan di rumah berlangsung seperti biasa, masing-masing anggota keluarga sibuk

dengan rutinitasnya, namun tidak ada anggota keluarga yang peduli dengan dirinya, misalnya sekedar mengajak ngobrol ataupun menegurnya.

Seiring berjalannya waktu, WHY semakin merasa tidak nyaman dengan kondisi di rumahnya. Kondisi tersebut membuat WHY mencari kesibukan di luar rumah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *dance*. WHY berlatih seminggu dua kali dalam ekskul tersebut. Ia pun sering diikutkan lomba dan meraih beberapa kejuaraan *dance* yang diadakan di kota Surabaya. WHY sejenak dapat melupakan ketidaknyamanan yang ia rasakan di rumah ketika mengikuti kegiatan ekskul *dance*, namun ketika kembali pulang kerumah, ia tetap merasa seperti orang asing yang tidak pernah berkomunikasi dengan orang di sekitarnya.

Orang yang paling dekat dengan WHY di rumah adalah ibu, karena menurutnya ibu dapat merasakan apa yang ia rasakan. Ketika WHY merasa sedih ibunya pun ikut menangis dan ketika WHY gembira, ibunya pun ikut bahagia. Namun, hal tersebut dirasakan WHY beberapa tahun yang lalu, karena saat ini ibunya sibuk mengurus bayi yang dititipkan dirumahnya. Kedekatan dengan anggota keluarga yang lain yaitu ayah dan kakak juga dirasakan WHY beberapa tahun yang lalu. Momen yang membuat WHY senang menghabiskan waktu bersama kakaknya yaitu ketika ia pernah diajak kakaknya mengunjungi rumah teman akrab kakaknya dan bermain *game* bersama. Adapun momen bersama ayahnya yaitu ketika WHY diajak mengunjungi rumah kerabat yang ada kota Jombang. WHY menuturkan bahwa momen-momen tersebut membuatnya bahagia, namun saat ini momen tersebut susah untuk diwujudkan kembali.

Remaja yang bercita-cita menjadi anggota TNI ini juga pernah melakukan upaya untuk menjalin kedekatan yang lebih akrab dengan keluarganya, namun ia tetap memiliki pandangan bahwa keluarganya tidak akan berubah. Sehingga pada akhirnya WHY memilih sikap cuek terhadap kondisi yang dialaminya ketika dirumah. Adanya kondisi tersebut juga membuat WHY enggan untuk mengajak teman-temannya bermain kerumah, meskipun WHY sebenarnya ingin melakukan hal tersebut. WHY merasa keluarganya tidak ingin tahu tentang teman-teman yang dimilikinya, padahal WHY juga memiliki keinginan untuk mengenal teman yang

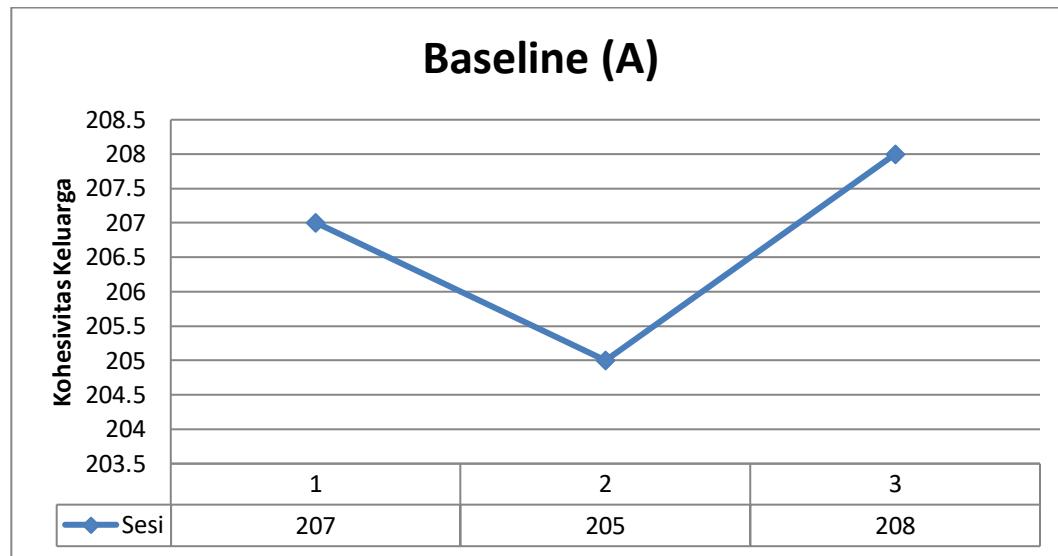
dimiliki ayah dan kakaknya. WHY juga memiliki impian agar keluarganya dapat saling berkomunikasi dengan akrab dan hangat seperti beberapa tahun yang lalu. WHY ingin berbagi cerita khususnya dengan ayah dan kakak, karena kedua orang tersebut memiliki frekuensi komunikasi yang paling jarang dengan WHY.

Selama sesi baseline berlangsung, WHY bersikap ramah dan terbuka, namun beberapa kali ia juga menundukkan wajahnya ke bawah dan menunjukkan ekspresi kesal saat bercerita mengenai keluarganya. WHY juga dapat bergaul dengan baik di kelasnya, bahkan ketika WHY bertemu konselor di ruang BK, terdapat teman yang selalu menemani WHY menuju ruang BK.

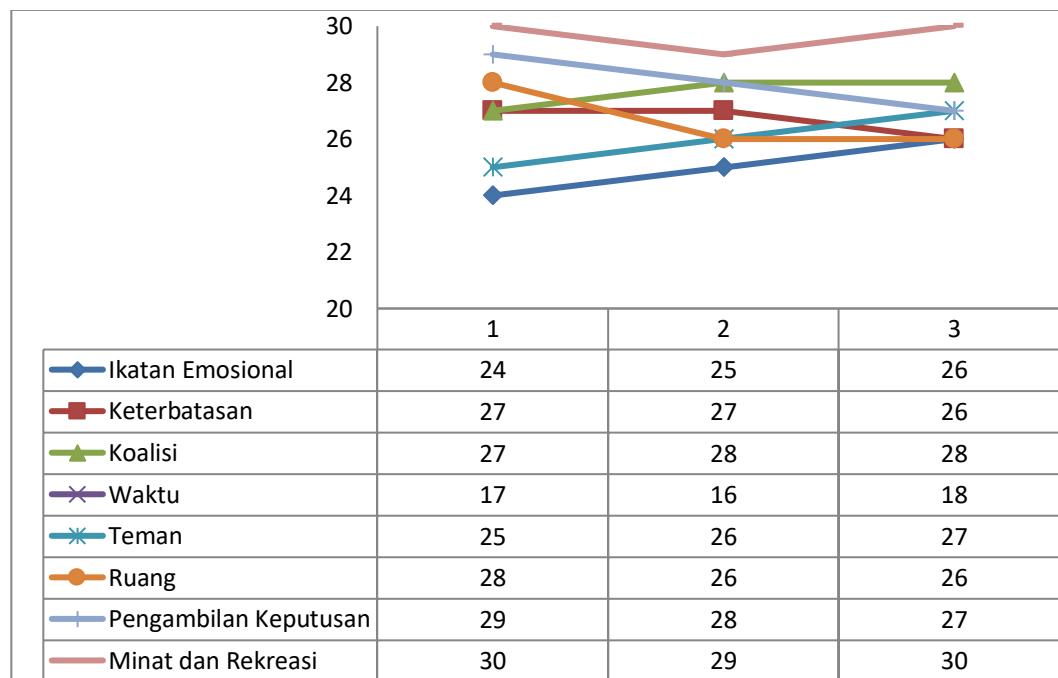
Sesuai dengan grafik 4.6 dan uraian sebelumnya mengenai keadaan keluarga WHY, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami WHY yaitu keterbatasan disebabkan adanya komunikasi yang kurang terbuka antara dirinya dan keluarganya. Interaksi dalam keluarga bersifat formal karena mereka berinteraksi hanya seperlunya saja. Selain itu, aspek terendah lainnya adalah aspek teman yang disebabkan adanya sikap cuek dari keluarga terhadap teman yang dimiliki WHY serta kurangnya rasa saling mengenal dengan teman keluarga sehingga tidak pernah dilibatkan dalam kegiatan bersama teman keluarga.

### **3) Profil Konseli GST**

Konseli yang berinisial GST memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor GST pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 206,67$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 1,53$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor GST divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.7  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli GST Sebelum Mendapatkan Intervensi



Grafik 4.8  
Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli GST  
Sebelum Mendapatkan Intervensi

Berdasarkan grafik 4.7 diketahui perubahan skor yang dialami GST dari baseline 1 sampai dengan baseline 3. Baseline dilaksanakan selama tiga kali dalam waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 17 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 24 Maret dan 01 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.7 menunjukkan angka 207. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, GST mendapatkan skor 205 dan 208. Skor pada grafik 4.7 tersebut menunjukkan terjadinya penurunan dan peningkatan yang terjadi selama sesi baseline. Penurunan skor yang terjadi adalah sebanyak 2 dan peningkatan sebanyak 3, meskipun terjadi peningkatan tipis, namun GST tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.7, pada grafik 4.8 ditampilkan perolehan skor GST tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.8 diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek waktu dan ikatan emosional. Pada aspek waktu, GST memiliki skor awal 17 dan skor akhir 18. Adapun skor yang diperoleh pada aspek ikatan emosional adalah skor awal 24 dan skor akhir 26. Skor pada aspek-aspek tersebut mengalami peningkatan tipis masing-masing sebanyak 1 dan 2 poin. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli GST adalah aspek waktu dan ikatan emosional.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

GST merupakan remaja putri yang saat ini berusia 13 tahun. Ia tinggal bersama ibu dan kakaknya. Ayahnya meninggal saat dirinya bersekolah di kelas 6 sekolah dasar. Kepergian ayahnya membuat hatinya terpukul dan merasa sedih. Sejak kepergian ayahnya, ibu GST menjadi *single parent* dan bekerja di luar rumah untuk mencari rezeki dalam memenuhi kebutuhan keluarga. GST juga memiliki kakak lelaki yang saat ini sudah bekerja.

Kesibukan yang dijalani ibu dan kakak GST membuatnya sering sendirian di rumah. GST berada sendirian di rumah ketika pulang sekolah sekitar pukul 14.00 sampai dengan malam hari pukul 20.00. Kondisi tersebut membuat hubungan antara GST dengan ibu dan kakaknya menjadi kurang akrab. Selain itu, kondisi tersebut membuat GST merasa kesepian. Untuk mengurangi kesepiannya, GST rajin mengikuti kegiatan mengaji yang diadakan di masjid dekat rumahnya. Saat ini, GST mampu menghafal beberapa ayat dalam Al-Qur'an. GST juga sering diikutkan dalam perlombaan MTQ yang diadakan di tingkat desa maupun kecamatan. Prestasi terakhir yang diraih GST adalah juara 2 lomba tartil tingkat kecamatan Taman-Sidoarjo yang diraih pada tahun lalu.

Remaja yang menyukai pelajaran MIPA ini mengungkapkan bahwa terdapat momen indah bersama keluarga yang membuatnya bahagia. Momen tersebut adalah ketika dirinya dan keluarganya berkunjung ke kota Malang sekitar dua tahun yang lalu. Pada momen di kota Malang tersebut, untuk pertama kalinya GST dapat mengobrol tentang banyak hal bersama kakaknya. Ia menikmati momen bersama kakaknya tersebut dan ingin agar momen tersebut dapat terulang keembali. Saat ini, kakak GST cenderung bersikap cuek dan kurang peduli dengan dirinya.

GST menceritakan kejadian yang ia alami beberapa bulan yang lalu tepatnya bulan maret. Pada suatu malam, GST melihat acara TV yang menampilkan kisah seram. GST merasa takut setelah menonton acara seram tersebut sehingga tidak berani tidur sendirian. Ia meminta ibunya untuk tidur bersama dirinya. Setiap malam GST tidur bersama ibunya hingga saat ini. Sejak tidur bersama ibunya, GST berusaha mengajak ngobrol ibunya dengan menceritakan kejadian di sekolahnya dan menceritakan tentang cita-citanya yang ingin melanjutkan sekolah di bidang farmasi. Sesekali ibu GST menanggapi cerita yang diutarakan oleh anaknya tersebut, namun ibu GST lebih sering mengalami kecapekan sehingga langsung tidur jika pulang bekerja.

Hati kecil GST merasa sedih dan kurang nyaman dengan kondisi yang terjadi dalam keluarganya di rumah. Ia memiliki impian untuk dapat menjalin kedekatan hubungan dan keakraban dengan ibu dan kakaknya seperti ketika ayahnya masih

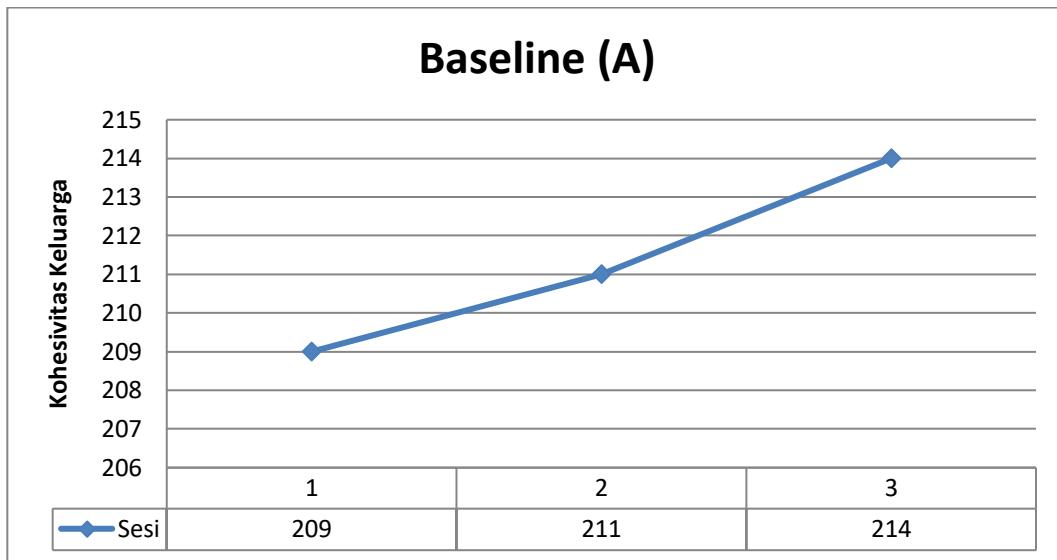
hidup. GST ingin bercerita lebih banyak dengan ibunya dan meminta pendapat terkait cerita yang dimilikinya. Selain itu, GST juga ingin menghabiskan waktu bersama kakaknya dengan mengunjungi tempat-tempat yang ia suka agar ia dapat mengobrol lebih banyak dengan kakaknya, karena menurutnya momen yang tepat untuk mengobrol dengan kakaknya adalah ketika melakukan kegiatan bersama di luar rumah. GST selalu berdoa untuk mewujudkan impiannya tersebut.

Selama sesi baseline, GST bersikap ramah dan terbuka. Selain itu, GST bersikap murah senyum dan cepat tanggap dengan pertanyaan konselor. Ketika bercerita tentang keluarganya, GST dapat mengemukakan dengan lancar. Berdasarkan keterangan guru BK, GST termasuk anak yang pendiam dan penurut ketika di kelas.

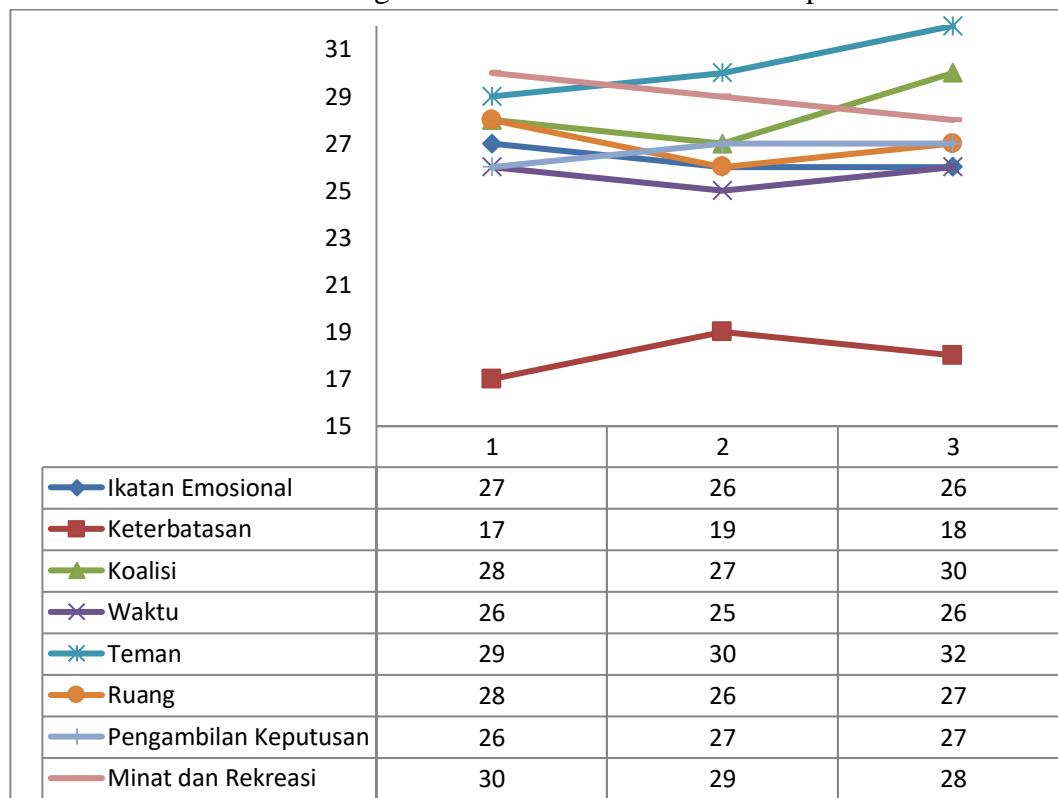
Sesuai dengan grafik 4.8 dan uraian sebelumnya mengenai keadaan keluarga GST, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami GST yaitu waktu, disebabkan adanya kesibukan yang dijalani ibu dan kakaknya sehingga terdapat kekurangan waktu yang diluangkan untuk melakukan kegiatan bersama. Waktu terpisah/ sendiri cenderung diutamakan daripada waktu bersama keluarga. Ibu dan kakak GST memilih beristirahat ketika pulang bekerja daripada berkumpul bersama untuk melewati *quality time*. Selain itu, aspek terendah lainnya yaitu aspek ikatan emosional yang disebabkan adanya sikap independen yang besar dalam diri anggota keluarga sehingga kurangnya rasa saling ketergantungan. GST terbiasa berada sendiri di rumah ketika kakak dan ibunya bekerja sehingga ia memiliki hubungan emosi yang terpisah (*emotional separateness*) atau hubungan yang kurang akrab dengan keluarga. Kondisi tersebut juga dapat membentuk sikap independen dalam diri GST.

#### 4) Profil Konseli MCL

Konseli yang berinisial MCL memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor MCL pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 211,33$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 2,52$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor MCL divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.9  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli MCL Sebelum Mendapatkan Intervensi



Grafik 4.10  
Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli MCL  
Sebelum Mendapatkan Intervensi

Berdasarkan grafik 4.9 diketahui perubahan skor yang dialami MCL dari baseline 1 sampai dengan baseline 3. Baseline dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 25 Maret dan 02 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.9 menunjukkan angka 209. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, MCL mendapatkan skor 211 dan 214. Skor pada grafik 4.9 tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan yang terjadi selama sesi baseline. Peningkatan skor yang terjadi adalah berturut-turut sebanyak 2 dan 3, meskipun mengalami peningkatan, namun MCL tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.9, pada grafik 4.10 ditampilkan perolehan skor MCL tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.10 diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek keterbatasan dan waktu. Pada aspek keterbatasan, MCL memiliki skor awal 17 dan skor akhir 18. Adapun skor yang diperoleh pada aspek waktu adalah skor awal dan skor akhir berjumlah sama yaitu 26. Skor pada aspek keterbatasan mengalami peningkatan tipis sebanyak 1 poin, sedangkan skor pada aspek waktu tidak mengalami perubahan yang berarti karena skor awal dan skor akhir berjumlah sama. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseling MCL adalah aspek keterbatasan dan waktu.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

MCL adalah remaja yang saat ini berusia 14 tahun. Saat ini MCL tinggal bersama orangtua, om, dan kakek serta neneknya. MCL merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia memiliki adik tiri yang saat ini masih berusia 10 bulan. Ibu MCL bekerja sebagai pramuniaga di sebuah toko yang berada di salah satu mall terbesar di Surabaya. Ibu MCL berangkat bekerja pukul sembilan pagi dan pulang kerumah pukul sembilan malam. Ketika Ibu MCL bekerja, adik tirinya diasuh oleh neneknya

dirumah. MCL sangat menyayangi adik tirinya tersebut, terlebih lagi adiknya memiliki tingkah yang lucu dan menggemaskan.

Remaja yang bercita-cita menjadi pramugari ini mengalami pengalaman pahit terhadap ayah kandungnya. Ayah MCL meninggalkan dirinya dan ibunya saat usia MCL masih bayi. MCL terakhir kali bertemu ayahnya ketika ia bersekolah di taman kanak-kanak (TK). Saat itu ayah MCL menemuinya dan memberinya sepatu roda. MCL sangat senang dengan pemberian ayahnya tersebut, namun sejak saat itu MCL tidak pernah bertemu lagi dengan ayah kandungnya hingga saat ini. Padahal MCL ssebenarnya merasa rindu dan ingin bertemu. Perasaan rindu tersebut kini tertutupi oleh kebencian yang dirasakan MCL terhadap ayah kandungnya. Ia membenci ayahnya karena memiliki pandangan bahwa ayahnya sudah tidak menyanyanginya dan juga tidak peduli lagi dengan dirinya.

Saat ini MCL memiliki ayah tiri sebagai pengganti ayah kandungnya. Menurut MCL, ayah tirinya bersikap baik terhadap dirinya, namun ia memiliki hubungan yang kurang dekat dan akrab dikarenakan kesibukan ayahnya dalam bekerja. Ayah tiri MCL bekerja sebagai karyawan swasta di sebuah perusahaan di Surabaya. Ketika di rumah, MCL mengobrol seperlunya saja dengan ayah tirinya tersebut. Ibu MCL menikah dengan ayah tirinya tersebut sejak MCL bersekolah di kelas tiga sekolah dasar. MCL sempat menentang rencana pernikahan ibunya, namun setelah ibunya memberi pengertian maka MCL memberi persetujuan terhadap pernikahan ibu dan ayah tirinya.

Anggota keluarga yang paling dekat dengan MCL di rumah adalah nenek, karena sejak kecil MCL diasuh oleh neneknya ketika ibu MCL bekerja. Selain dekat dengan nenek, MCL juga akrab dengan Om nya yang merupakan adik kandung ibunya. MCL merasa “nyambung” jika mengobrol dengan Om nya tersebut, namun saat ini MCL merasa jarang mengobrol dengan Om nya dikarenakan kesibukan pekerjaan yang dijalani Om nya.

MCL memiliki kegemaran membaca novel-novel yang tergolong dalam “teen-lit” berisi kisah kehidupan remaja yang unik. Selama sesi baseline 1 sampai dengan 3, MCL selalu membawa novel yang dipinjamnya dari perpustakaan. Ia menyempatkan

diri membaca dimanapun berada, karena menurut MCL membaca dapat membawanya pada pikiran lain yang menyenangkan berdasarkan kisah yang ia baca. MCL memilih membaca novel selain karena hobinya juga karena ingin melampiaskan perasaan tidak nyamannya terhadap keluarganya di rumah. Saat ini nenek MCL sering sakit, ia merasa tidak tega dengan kondisi tersebut. Ibu MCL juga bekerja dan pulang ketika malam, sehingga MCL kurang memiliki waktu “*quality time*” dengan ibunya. Terkadang, MCL teringat dengan ayah kandungnya yang saat ini tidak terdengar kabar dan keberadaannya.

Selain memilih membaca novel untuk membuat perasaannya nyaman, MCL juga mencari kesibukan dengan menjadi anggota disiplin keamanan (DISKAM) di sekolahnya. Organisasi DISKAM dibentuk oleh tim kesiswaan yang bertugas untuk menegakkan kedisiplinan antar siswa SMP Negeri 2 Taman. Anggota DISKAM wajib mengingatkan temannya yang melanggar peraturan sekolah dan melakukan tindakan negatif. Selain itu, terdapat perlombaan yang dapat diikuti anggota DISKAM yaitu lomba baris-berbaris yang diadakan beberapa sekolah di Surabaya dan Sidoarjo. MCL telah beberapa kali mengikuti lomba tersebut dan dapat menjadi juara yang mengharumkan nama sekolahnya. Melalui kegiatan tersebut, MCL dapat memperoleh banyak teman dan mendapat pengalaman bergaul serta berorganisasi.

Dibalik berbagai hal yang dialami MCL dalam keluarganya, ia memiliki sebuah impian yang ingin diwujudkannya. MCL ingin agar dirinya dapat melupakan kenangan pahitnya dengan ayah kandungnya. Selain itu, MCL ingin dapat menjalin hubungan yang lebih akrab dengan ibunya dan ayah tirinya. MCL ingin keluarganya dapat hidup bahagia seperti pada gambaran novel yang pernah ia baca, sehingga membuat hidupnya menjadi lebih bersemangat dan bermakna.

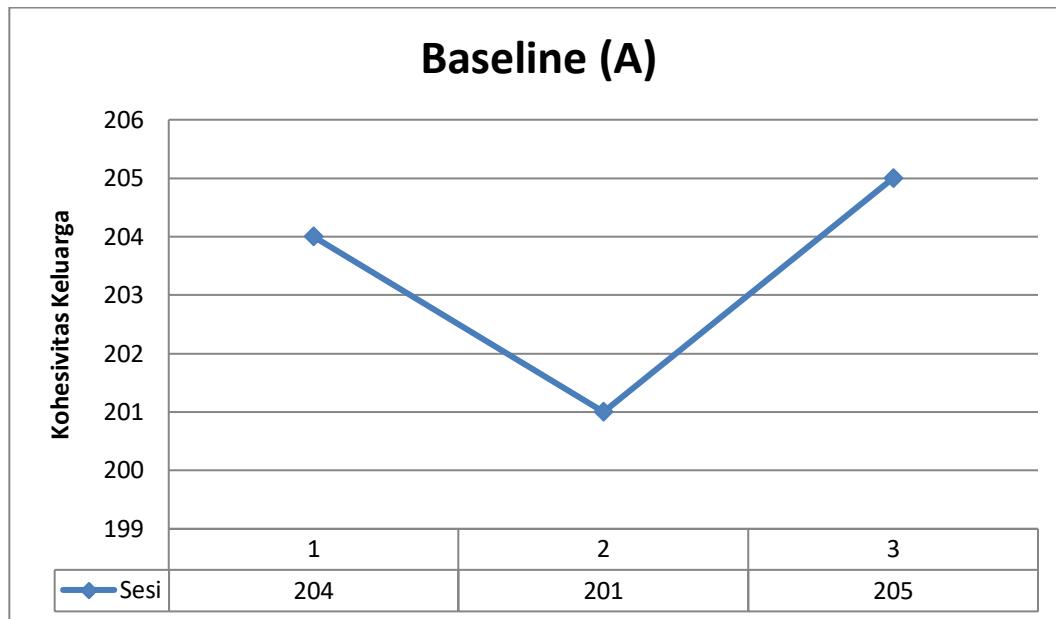
Sikap yang ditunjukkan MCL pada awal sesi baseline adalah cuek dan agak “jutek”. Selanjutnya pada sesi baseline 2 dan 3, MCL mulai bersikap agak ramah dan dapat tersenyum. MCL juga sempat menanyakan kepada konselor dengan kalimat yang diucapkan “Bu, saya ini kelihatan jutek ya bu? gimana ya caranya agar nggak jutek bu? karena teman-teman bilang saya ini anaknya jutek banged..”. MCL ingin menghilangkan sikap “jutek”nya dan berubah menjadi pribadi yang ramah. Selama

sesi baseline ketika konselor menanyakan tentang ayah kandung MCL, ia selalu menampakkan wajah kesal dan menangis. MCL menyimpan kebencian yang mendalam terhadap ayah kandungnya.

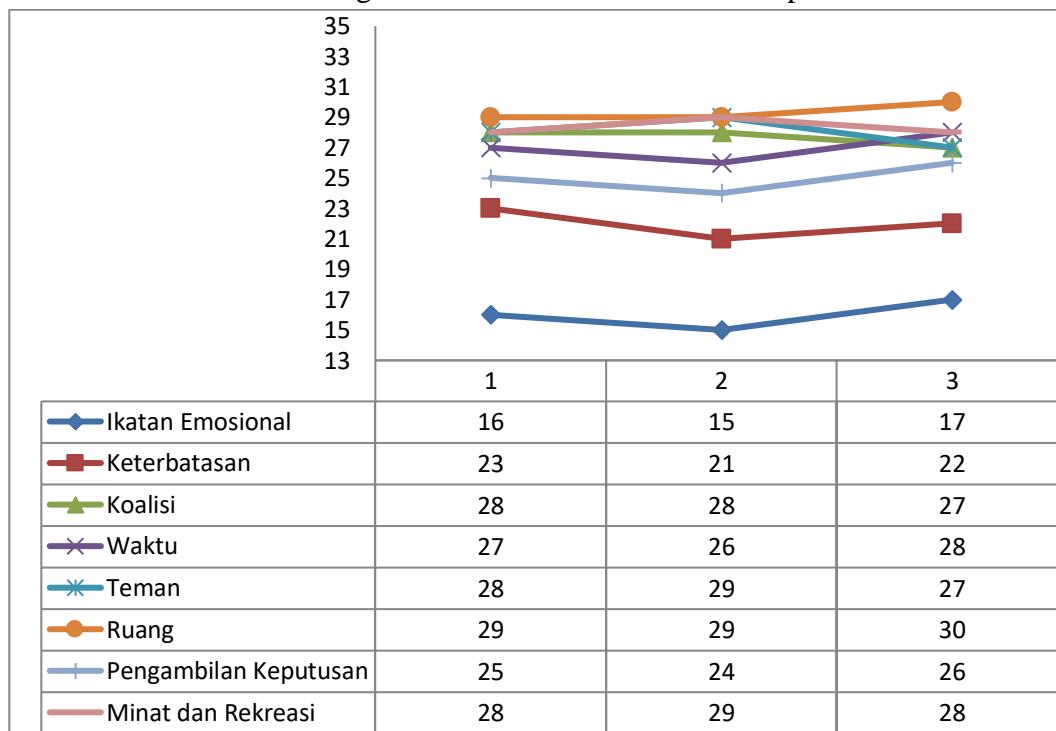
Sesuai dengan grafik 4.10 dan uraian sebelumnya mengenai keadaan keluarga MCL, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami MCL yaitu waktu, disebabkan adanya kesibukan yang dijalani ibu dan ayahnya sehingga terdapat kekurangan waktu yang diluangkan untuk melakukan kegiatan bersama. Waktu terpisah/ sendiri cenderung diutamakan daripada waktu bersama keluarga. Selain itu kurangnya penggunaan waktu secara berkualitas (*quality time*) yang dialami MCL juga menjadi faktor penyebab rendahnya aspek waktu. Aspek terendah lainnya yaitu aspek keterbatasan yang disebabkan adanya komunikasi yang kurang terbuka antara dirinya dan keluarganya. Interaksi dalam keluarga bersifat formal karena mereka berinteraksi hanya seperlunya saja. MCL jarang menceritakan kejadian yang dialaminya di sekolah kepada keluarga.

## 5) Profil Konseli DKY

Konseli yang berinisial DKY memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor DKY pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 203,33$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 2,08$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor DKY divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.11  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli DKY Sebelum Mendapatkan Intervensi



Grafik 4.12  
Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli DKY  
Sebelum Mendapatkan Intervensi

Berdasarkan grafik 4.11 diketahui perubahan skor yang dialami DKY dari baseline 1 sampai dengan baseline 3. Baseline dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 25 Maret dan 02 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.11 menunjukkan angka 204. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, DKY mendapatkan skor 201 dan 205. Skor pada grafik 4.11 tersebut menunjukkan terjadinya penurunan dan peningkatan yang terjadi selama sesi baseline. Penurunan skor yang terjadi adalah sebanyak 3 dan peningkatan skor yang terjadi adalah sebanyak 4, meskipun mengalami peningkatan, namun DKY tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.11, pada grafik 4.12 ditampilkan perolehan skor DKY tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.12 diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek keterbatasan dan ikatan emosional. Pada aspek keterbatasan, DKY memiliki skor awal 23 dan skor akhir 22. Adapun skor yang diperoleh pada aspek ikatan emosional adalah skor awal 16 dan skor akhir 17. Skor pada aspek keterbatasan mengalami penurunan tipis sebanyak 1 poin, sedangkan skor pada aspek ikatan emosional mengalami peningkatan tipis sebesar 1 poin juga. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli DKY adalah aspek keterbatasan dan ikatan emosional.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

DKY merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini DKY berusia 13 tahun. DKY tinggal bersama orangtua dan adik perempuannya. Orangtua DKY bercerai saat ia bersekolah di kelas enam sekolah dasar (SD). Jadi saat ini ia memiliki ayah tiri yang menikah dengan ibunya tidak lama setelah perceraian orangtua kandungnya terjadi. Hingga saat ini DKY tidak mau memanggil dengan sebutan

“ayah” terhadap ayah tirinya. DKY memanggil ayah tirinya dengan sebutan Om, namun adik DKY mau memanggil ayah tiri mereka dengan sebutan “ayah”.

Ibu DKY bekerja sebagai pedagang di warung yang dibuka di rumahnya. DKY sering membantu ibunya dengan mengangkat barang, mengantarkan ke pasar, dan membersihkan rumah. DKY merasa kesal dan tertekan ketika disuruh membantu ibunya, karena ia merasa ibunya tidak adil yaitu hanya menyuruh dirinya saja sedangkan adiknya dibiarkan bermain dan bersantai tanpa membantu ibunya. Selain itu menurut DKY, ibunya bersifat sombang dan suka pamer kepada tetangga bila memiliki barang yang bagus. DKY juga merasa kalau ibunya terlalu perhitungan sehingga bersikap pelit terhadap dirinya mengenai pemberian uang. DKY menambahkan bahwa ibunya juga sering marah-marah dan membentak dirinya, bersikap cerewet serta suka mengatur. Terlepas dari pandangan negatifnya tersebut, ibu DKY merupakan orang yang paling dekat dengan dirinya dibandingkan anggota keluarga lain dirumah.

Adik DKY saat ini bersekolah di kelas VII SMP di sekolah yang berbeda dengan DKY. Antara DKY dan adiknya, sering terjadi pertengkaran-pertengkaran kecil misalnya memperebutkan sepeda untuk berangkat les, berebut menonton acara televisi, dan saling meminjam barang tanpa meminta izin terlebih dahulu. DKY merasa adiknya terlalu cerewet dan tidak dapat memahami kondisi dirinya, namun ia selalu bersikap mengalah jika bertengkar dengan adiknya.

DKY memiliki hubungan yang kurang akrab dengan ayah tirinya. Ayah tiri DKY bekerja sebagai sopir sehingga tidak setiap hari berada di rumah. Ayah tirinya tersebut pulang kerumah setiap delapan hari sekali. DKY merasa kesal dengan ayah tirinya yang bersikap pilih kasih terhadap dirinya dan adiknya. Menurut DKY, adiknya diberi uang saku yang lebih besar daripada dirinya, sedangkan ia diberi uang saku sedikit. Pemberian uang saku yang tidak sesuai, membuat DKY berjalan kaki dari rumahnya menuju sekolah. Jarak rumah DKY dengan lokasi sekolah cukup jauh yaitu sekitar 3,5 km. Tidak hanya itu, ayah dan ibu DKY juga selalu membela adiknya ketika mereka bertengkar. Misalnya ketika akan berrangkat les, adik DKY diberi sepeda sedangkan dirinya disuruh berjalan kaki menuju tempat les. Kondisi

tersebut membuat DKY semakin merasa kesal dengan ayah tirinya, sehingga ia enggan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab dengan ayahnya.

Adapun momen indah bersama keluarga yang pernah dialami DKY adalah saat dirinya dan keluarga berkunjung ke kota Kediri. Saat itu ia dan keluarga mengunjungi kerabat dari ayah tirinya untuk merayakan tahun baru. Pada momen tersebut, DKY dan keluarga melakukan kegiatan membakar ayam dan jagung. Selain itu, mereka juga menyalakan kembang api untuk membuat suasana semakin meriah. DKY dapat menikmati suasana tersebut meskipun ia belum terlalu mengenal kerabat dari ayah tirinya tersebut.

Adanya perasaan tidak nyaman dengan keluarga di rumah membuat DKY ingin bebas dari segala tekanan. Ia melampiaskan perasaannya tersebut dengan bermain *game* bersama teman-temannya. DKY juga bercita-cita menjadi penjelajah dunia yang dapat bersikap bebas menjelajah tempat yang ia inginkan. Impian terdekat yang ingin diwujudkan DKY adalah dapat melanjutkan SMA di Jakarta meskipun ia tidak memiliki kerabat yang berada di kota tersebut.

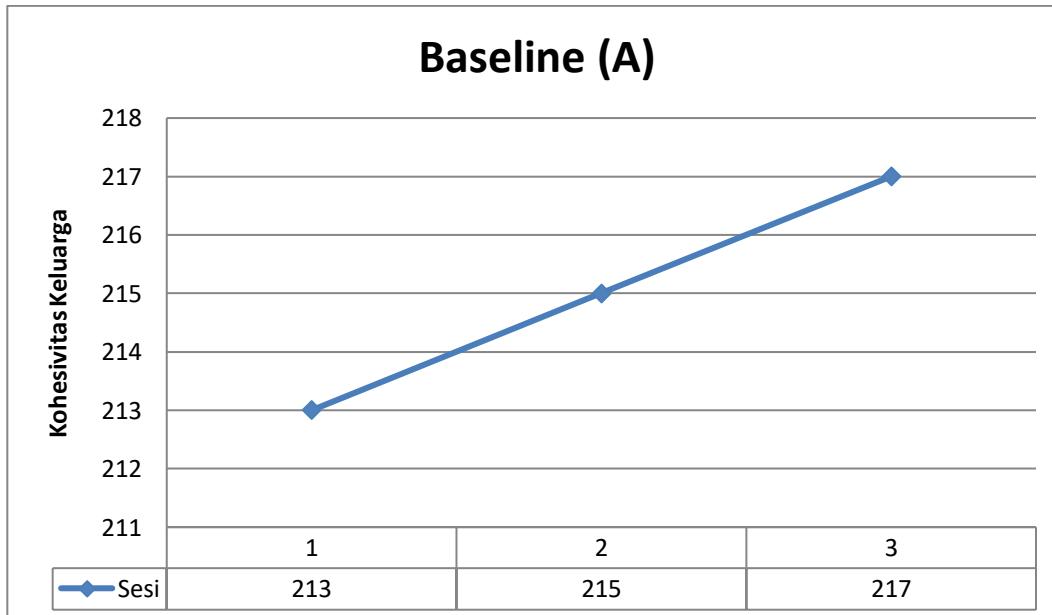
Dalam hati kecilnya, DKY memiliki impian untuk keluarganya. DKY menginginkan agar ayah tirinya dapat merubah sikapnya dengan sikap yang lebih baik yaitu dapat memahami diri DKY, tidak bersikap pilih kasih, dan menyayangi DKY seperti anak kandungnya sendiri. Selain itu, ia juga ingin hubungan dirinya dan adiknya dapat terjalin dengan akrab tanpa adanya pertengkaran-pertengkaran tentang hal sepele. DKY juga berharap agar ibunya dapat mendengarkan suara hatinya yang selama ini tidak diungkapkan. DKY ingin agar ibunya dapat bersikap lebih bijak dalam mendidik dirinya dan adiknya.

Selama sesi baseline, DKY bersikap terbuka namun agak kurang ramah pada awalnya. DKY terkadang mengucapkan kata “entahlah...” jika ditanya mengenai keluarganya, namun kemudian konselor menjelaskan pertanyaan dengan lebih spesifik dan jelas sehingga DKY dapat menjawab pertanyaan yang diajukan kepada dirinya. DKY juga menunjukkan sikap sering terlambat dan kadang membolos sekolah. Berdasarkan keterangan guru BK, DKY memiliki motivasi belajar yang rendah sehingga sering kali terlambat dan juga membolos.

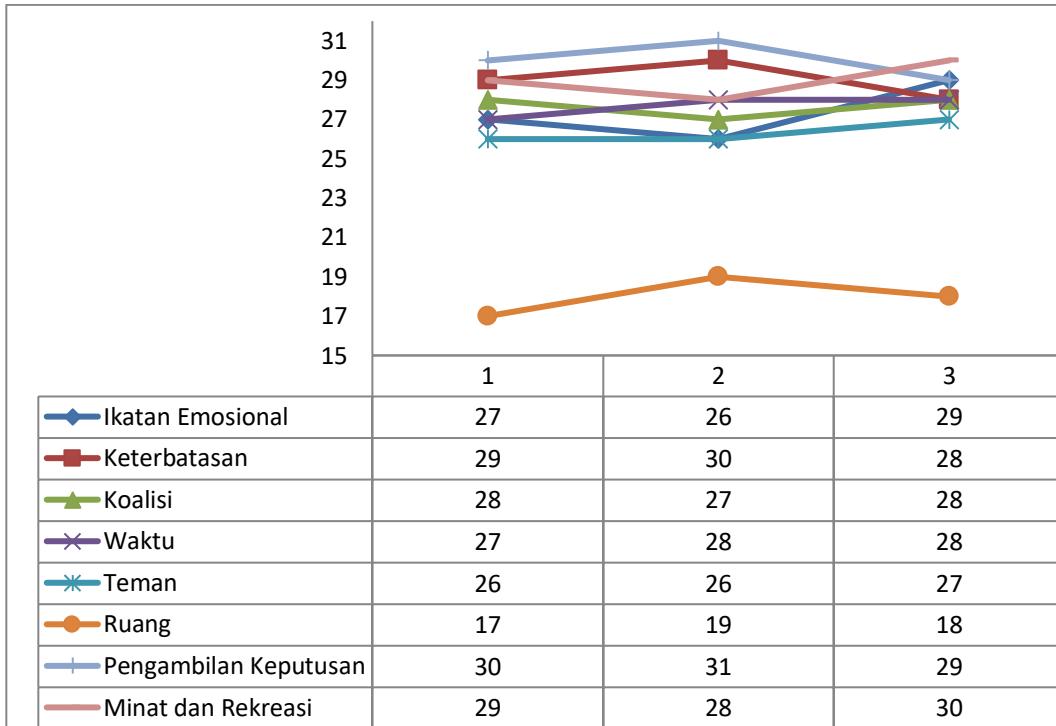
Sesuai dengan grafik 4.12 dan uraian sebelumnya mengenai keadaan keluarga DKY, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami DKY yaitu keterbatasan yang disebabkan adanya komunikasi yang kurang terbuka antara dirinya dan keluarganya. Interaksi dalam keluarga bersifat formal karena mereka berinteraksi hanya seperlunya saja. DKY jarang menceritakan kejadian yang dialaminya di sekolah kepada keluarga. Aspek terendah lainnya adalah ikatan emosional yang disebabkan adanya sikap independen yang besar dalam diri DKY sehingga kurangnya rasa saling ketergantungan dengan anggota keluarga yang lain. DKY merasa tertekan dengan anggota keluarga sehingga ia memiliki hubungan emosi yang terpisah (*emotional separateness*) atau hubungan yang kurang akrab dengan keluarga.

## 6) Profil Konseli MRF

Konseli yang berinisial MRF memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor MRF pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 215$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 2$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor MRF divisualisasikan sebagai berikut.



Grafik 4.13  
Profil Kohesivitas Keluarga Konseli MRF Sebelum Mendapatkan Intervensi



Grafik 4.14  
Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli MRF  
Sebelum Mendapatkan Intervensi

Berdasarkan grafik 4.13 diketahui perubahan skor yang dialami MRF dari baseline 1 sampai dengan baseline 3. Baseline dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu. Baseline 1 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Maret 2015, dilanjutkan dengan pelaksanaan baseline 2 dan 3 pada tanggal 25 Maret dan 02 April 2015. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di ruang BK. Skor baseline 1 pada grafik 4.13 menunjukkan angka 213. Skor tersebut diperoleh dari pengisian angket kohesivitas keluarga. Pada baseline 2 dan 3, MRF mendapatkan skor 215 dan 217. Skor pada grafik 4.13 tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan yang terjadi selama sesi baseline. Peningkatan skor yang terjadi berturut-turut adalah sebanyak 2 poin, meskipun mengalami peningkatan, namun MRF tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga.

Berbeda dengan grafik 4.13, pada grafik 4.14 ditampilkan perolehan skor MRF tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kohesivitas keluarga. Pada grafik 4.14 diketahui bahwa aspek yang memiliki skor terendah adalah aspek ruang dan teman. Pada aspek ruang, MRF memiliki skor awal 17 dan skor akhir 18. Adapun skor yang diperoleh pada aspek teman adalah skor awal 26 dan skor akhir 27. Skor pada masing-masing aspek mengalami peningkatan tipis sebanyak 1 poin. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli MRF adalah aspek ruang dan teman.

### **Deskripsi Pribadi & Permasalahan**

MRF adalah remaja yang saat ini berusia 14 tahun. MRF tinggal bersama ibu dan kakak laki-lakinya. Ayah MRF wafat sejak ia bersekolah kelas empat sekolah dasar (SD). Saat ini ibu MRF berjuang menjadi *single parent* dan bekerja sendirian untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Ibu MRF bekerja dari pagi hingga malam hari, sehingga frekuensi pertemuan MRF dengan ibunya di rumah kurang begitu lama. Keadaan keluarga yang dialami MRF hampir sama dengan kondisi konseli GST yang telah dipaparkan sebelumnya.

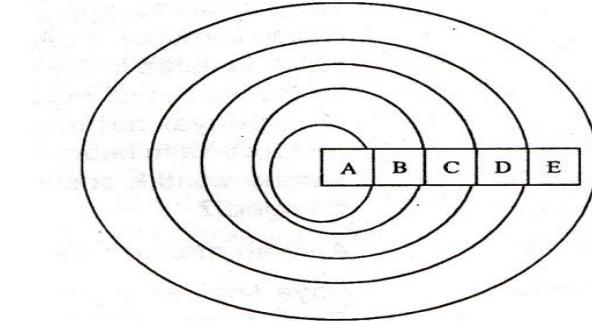
Kakak MRF saat ini berstatus sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi swasta di kota Surabaya. MRF dan kakaknya memiliki hubungan yang kurang akrab, mereka hanya berbicara seperlunya saja ketika di rumah tanpa ada pembicaraan yang lebih mendalam tentang keadaan mereka. Terlebih lagi kakak MRF sibuk dengan urusan kuliah dan tugas-tugasnya sehingga mengurangi frekuensi komunikasi antara MRF dan kakaknya.

MRF jarang membawa teman-temannya untuk main ke rumah dan memperkenalkannya dengan keluarga, begitu juga sebaliknya kakak dan ibu MRF jarang mengajak teman mereka datang ke rumah dan memperkenalkannya kepada MRF. Adanya kondisi tersebut membuat MRF tidak pernah melakukan kegiatan bersama teman keluarga.

MRF sebenarnya merasa kesepian karena ibu dan kakaknya memiliki kepentingan dan kesibukan sendiri. MRF lebih suka bermain komputer di kamarnya untuk mengatasi rasa kesepian yang ia rasakan. Kegemaran menggunakan komputer membuat MRF memiliki beberapa kemampuan seperti mengedit video dan membuat aplikasi sederhana. Selain itu, MRF juga mencari kesibukan lain dengan mengikuti kegiatan *peer counseling* yang dibentuk oleh guru BK di sekolah. MRF menjabat sebagai anggota bidang publikasi yang bertugas membuat pamflet menarik tentang kegiatan *peer counseling* yang diumumkan kepada para siswa disekolah.

Remaja yang mengidolakan aktor Paul Walker ini memiliki cita-cita ingin menjadi pengusaha di bidang teknologi informatika. Seiring berjalananya waktu, MRF semakin tertarik menggunakan komputer yang terdapat di kamarnya. Ketertarikan tersebut membuat MRF lebih nyaman berada di kamarnya dibandingkan berkumpul bersama ibu dan kakaknya di ruang tengah untuk menonton televisi. MRF pun lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar untuk bermain komputer sendiri.

Selama sesi baseline, MRF bersikap tertutup dan kurang dapat menentukan pilihan tentang hal yang disukainya. Misalnya ketika konselor menanyakan tentang artis yang disukainya, MRF menjawab “ya gimana ya Bu...tergantung filmnya...”. Ketika konselor menanyakan artis Indonesia yang ia idolakan, MRF menjawab “gimana ya Bu..ya tergantung aktingnya...tergantung saya waktu itu melihat aksinya gimana...”. MRF lebih sering mengucapkan kata “tergantung” dan tidak langsung menyebutkan nama idolanya. Berdasarkan keterangan guru BK, MRF termasuk orang yang kaku dalam berkomunikasi dan kurang dapat berempati. Untuk menghindari proses yang berbelit dan agar MRF mampu bersikap terbuka maka konselor menggunakan diagram *inner circle* yang berbentuk berikut.



Gambar 4.1 Diagram *Inner Circle*

Lazarus (1981) mengungkapkan bahwa diagram “*inner circle*” dapat digunakan untuk iklim yang bersifat terapiutik dan mempercepat proses identifikasi masalah dengan mempercepat hubungan yang intim. Setelah diberikan diagram “*inner circle*”, MRF bersikap lebih terbuka dan agak ramah dari sikap sebelumnya yang selalu cemberut dan wajahnya menghadap ke bawah.

MRF mengungkapkan impiannya untuk keluarga yaitu ia ingin suatu saat dapat membanggakan ibunya dengan meraih prestasi dan memiliki banyak uang sehingga ibunya tidak perlu lagi bekerja di luar rumah. MRF ingin sekali ibunya dapat meluangkan waktu untuk dirinya dan dapat memahami perasaannya. MRF juga menginginkan agar dirinya dan kakaknya dapat saling berbagi cerita dan memiliki hubungan yang akrab.

Sesuai dengan grafik 4.14 dan uraian sebelumnya mengenai keadaan keluarga MRF, maka dapat diketahui bahwa aspek terendah yang dialami MRF yaitu ruang yang disebabkan kegemaran MRF bermain komputer yang ada di kamarnya sehingga jarang melakukan kegiatan bersama keluarga di ruang keluarga. Penggunaan ruang privasi lebih diutamakan daripada ruang keluarga. Aspek terendah lainnya yaitu aspek teman yang disebabkan adanya sikap cuek dari keluarga terhadap teman yang dimiliki MRF serta kurangnya rasa saling mengenal dengan teman keluarga sehingga tidak pernah dilibatkan dalam kegiatan bersama teman keluarga.

## 2. Proses Pelaksanaan Konseling Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* dalam Meningkatkan Kohesivitas Keluarga

Pelaksanaan intervensi konseling kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dilakukan selama enam sesi. Setiap satu sesi dilakukan seminggu sekali. Konseli diberi lembar monitoring, instrumen kohesivitas keluarga, dan jurnal setiap selesai sesi konseling. Penjelasan lebih lengkap mengenai tahapan intervensi pada setiap sesi dijelaskan sebagai berikut.

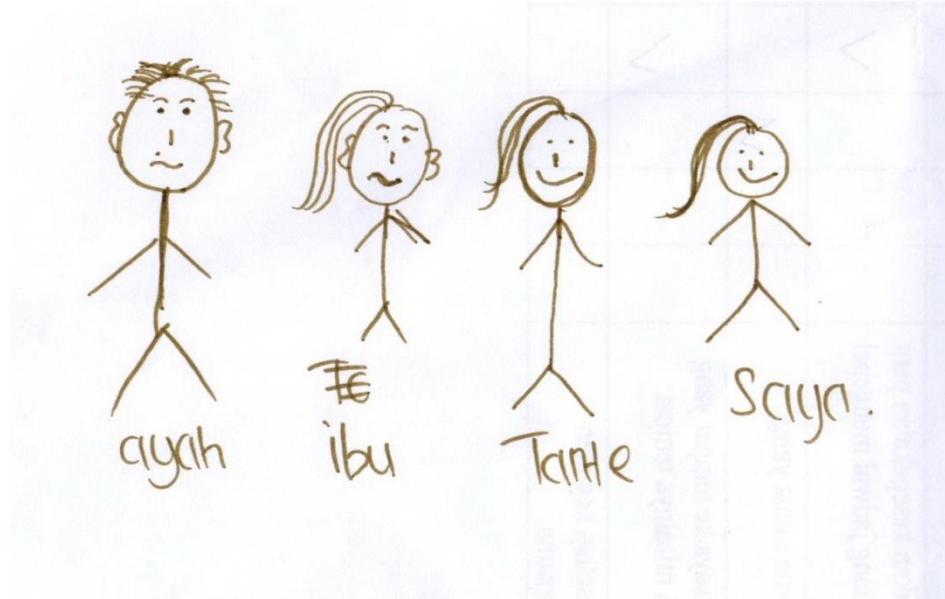
### a. Konseli STA

Intervensi sesi pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 06 April 2015. Konseling dilakukan di ruang konseling individual yang terdapat dalam ruang BK SMP Negeri 2 Taman. Tujuan dari kegiatan pada sesi pertama ini adalah untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar dengan tema “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak “*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling.

Konselor mengawali dengan menanyakan kabar dan suasana hati yang dialami konseli pada saat itu. Konseli mengemukakan bahwa kabarnya saat itu baik dan suasana hatinya terasa biasa saja tanpa ada hal istimewa yang dialaminya di sekolah ataupun di rumah. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya atas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Selanjutnya, konselor menjelaskan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 08.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 09.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli menggambar pada sebuah kertas dengan tema “*my family story*”. Gambar yang dibuat oleh STA yaitu sebagai berikut.



Gambar 4.2 Kondisi Keluarga Konseli STA

Pada gambar 4.2 tersebut, STA tidak menggambar om (pak dhe) nya. Ketika konselor menanyakan tentang hal tersebut, STA menceritakan bahwa dirinya memang sengaja tidak menggambarkan sosok pak dhe nya karena ia merasa pak dhe nya tidak memiliki kedekatan dengan dirinya. Dalam gambar tersebut, STA juga memberi simbol wajah yang berbeda antara orangtua dan dirinya serta bu dhe nya.

Gambar sosok orangtua STA disimbolkan dengan lambang yang tidak menyenangkan atau lambang cuek, namun gambar sosok bu dhe dan dirinya digambarkan dengan lambang yang menyenangkan atau lambang senyum. Adanya simbol pada sosok keluarga tersebut memperlihatkan bahwa adanya perasaan kecewa atau marah yang dimiliki STA terhadap orangtuanya. Selain itu, STA juga memiliki hubungan emosional yang kurang dekat dengan pak dhe nya.

Setiap kali konselor meminta STA untuk menceritakan kondisi keluarganya khususnya orangtua, wajahnya selalu terlihat sedih dan mengeluarkan air mata. Bahasa tubuh yang diperlihatkan oleh STA menunjukkan adanya beban yang selama ini ia pendam.

Selanjutnya, konselor meminta STA untuk menuliskan perasaannya pada sebuah surat yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Tulisan tentang perasaan STA terhadap orangtuanya yaitu sebagai berikut.

“Aku ingin bisa dekat selalu bersama orang yang aku sayang,  
apalagi dekat dengan ayah dan ibu...Aku ingin sekali.

Aku iri dengan keberadaan teman-teman yang bisa selalu dekat dengan orangtua.

Mungkin iri itu tidak boleh tapi mau gimana lagi??  
Ini harus aku jalani, dan aku harus ikhlas..”

Melalui surat tersebut, dapat diketahui bahwa STA sebenarnya ingin sekali menjalani kehidupan seperti teman yang lainnya yaitu dapat berkumpul bersama kedua orangtuanya. STA berusaha agar dapat tegar melewati cobaan yang dialaminya saat ini. STA memiliki impian bahwa suatu saat nanti ia dan kedua orangtuanya pasti dapat berkumpul dan menjalani kehidupan sehari-hari secara bersama dan dapat merasakan kebahagiaan seperti yang ia inginkan.

Berdasarkan gambar dan surat yang telah dibuat STA dapat diketahui bahwa terdapat kesesuaian antara hasil angket dan kondisi sebenarnya yang dialami konseli yaitu konseli memiliki keeratan hubungan dengan keluarga sehingga berada pada kategori sangat rendah kohesivitas keluarga.

Selanjutnya konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Konselor juga menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan. Konselor memberikan contoh perumpamaan pengubahan kerangka pandang pada *reframing* dengan bingkai lukisan yang ada di ruang BK melalui kalimat.. “coba kamu lihat bingkai lukisan yang berwarna hijau tersebut, kalau misalnya bingkai hijau itu saya ganti dengan bingkai warna kuning, lukisannya tetap lukisan yang sama tetapi bingkainya berbeda, terlihat lain bukan?.....”.

Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli mengatakan bahwa dirinya setuju dan menunjukkan sikap yang bersemangat untuk mengikuti tahapan-tahapan pada kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 13 April 2015. Konselor menanyakan tentang kemajuan yang dialami konseli. Konseli pun menjawab “..saya mulai kepikiran bu, tentang cara yang tepat untuk menjalin kedekatan dengan keluarga saya khususnya orangtua dan pak dhe saya...”. Selanjutnya, pada sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi “ini diriku”. Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman

negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Konseli STA mengungkapkan pengalaman negatifnya terhadap orangtuanya dengan kalimat-kalimat berikut.

“Ibu, aku tahu sekarang ibu dan ayah sibuk bekerja di Jakarta..  
tapi apa ibu tidak ingat dengan aku..  
kenapa ibu tidak pernah menelfonku duluan..  
selalu saja bu dhe yang nelfon ibu duluan....  
ibu juga nggak pernah nanyain kabarku....  
ibu udah nggak peduli dengan aku...aku sangat kecewa dengan ayah dan ibu...  
aku uda nggak ada rasa sayang lagi buat kalian...  
aku seperti orang asing dan orang biasa saat bertemu kalian...  
kalian seperti membuangku....malah di Jakarta kalian punya anak angkat..  
sedangkan aku disini anak kandung kalian sendiri tapi malah nggak diperhatikan..  
apalagi kalau aku minta uang, ayah selalu aja nanya macem-macem, padahal ujung-ujungnya aku dikasih cuma dikit...  
aku minta 500 ribu tapi cuma dikasih 200 ribu...  
aku ngrasa ayah dan ibu udah dipengaruhi oleh teman kalian yang ada disana..sehingga kalian tidak percaya sama anakmu sendiri...  
aku tahu ibu lebih mementingkan mbangun rumah di jawa tengah daripada uangnya dikasihkan ke aku..  
aku sangat kecewa dan terluka dengan sikap kalian..semoga suatu saat kalian nanti menyesal dan mengerti akan kondisiku..  
aku ingin ikut kalian ke Jakarta..  
tapi kenapa kalian tidak mengajakku...  
aku sedih dengan semua ini...”

(Konseli menangis dan menyatakan bahwa perasaannya telah terungkapkan)

Konseli merasa sangat kecewa dengan orangtuanya yang kurang memperhatikan keadaannya. Menurut STA, orangtuanya sibuk mencari uang dengan tujuan utama untuk membangun rumah di Grobogan Jawa Tengah yang merupakan daerah asal ibunya. STA merasa tidak dianggap sebagai anak, terlebih lagi yang membiayai semua keperluan sekolah adalah bu dhe nya. STA menambahkan bahwa dirinya saat ini sering berbohong tentang jumlah uang yang diminta. Misalnya STA

membutuhkan uang 400 ribu, tetapi ia bilang ke ayah dan ibunya bahwa ia membutuhkan uang 600 ribu. Kebohongan yang dilakukan STA disebabkan karena respon orangtua STA yang selalu enggan memberi uang dengan ikhlas kepada STA. Selain itu, jumlah nominal uang yang diberikan juga tidak sesuai. Padahal STA mengetahui bahwa ibu dan ayahnya memiliki penghasilan yang besar di Jakarta.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. STA menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika ayah dan ibunya bersikap cuek terhadapnya. Misalnya ketika STA sakit usus buntu dan harus dioperasi, orangtuanya sama sekali tidak menanyakan kabar dan keadaan dirinya. Selain itu, biaya rumah sakit juga tidak ditanggung oleh orangtuanya melainkan oleh bu dhe nya. Sambil menangis, STA menceritakan bahwa bu dhe nya sudah memberi kabar pada orangtuanya bahwa STA di operasi, namun tidak ada tanggapan dari orangtuanya.

Selain kondisi tersebut, terdapat pula situasi lain yang dapat membuat STA tertekan. Situasi lain yang membuat STA tertekan adalah ketika ayah dan ibunya bertengkar. Saat STA masih bersekolah di sekolah dasar tepatnya ketika kelas 3, ayah STA berselingkuh dengan seorang wanita yang ada di Jakarta. Saat itu ayah dan ibu STA selalu bertengkar dan saling menghina. STA sempat diajak ibunya ke Jakarta untuk menemui wanita yang menjadi selingkuhan ayahnya. Pada pertemuan tersebut, ayah dan bu dhe STA juga turut ikut. Ibu STA memberikan pilihan pada suaminya untuk memilih dirinya atau wanita selingkuhannya. Ayah STA memilihistrinya dan berjanji tidak akan mengulangi lagi. Semenjak kejadian tersebut, ayah STA telah kembali hidup rukun bersama ibu STA. Namun hati STA sangat terpukul, ia merasa masih terlalu kecil untuk melihat kejadian seperti itu. Efek dari kondisi tersebut adalah STA merasakan kecemasan tentang pernikahan. STA takut jika suatu saat nanti ketika ia menikah, ia juga akan mengalami hal yang sama dengan yang dialami ibunya.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta STA untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya

tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan STA adalah “Orangtua saya egois, mereka lebih mementingkan dirinya sendiri daripada memikirkan anaknya, mereka lebih memilih pembangunan rumah daripada membiayai anaknya sekolah”. Selain itu, persepsi negatif lainnya yang dimiliki STA adalah “Ibu memiliki hati yang kejam, karena tidak peka dengan perasaan anaknya sendiri”.

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 April 2015, STA mengaku hatinya saat ini sudah agak lebih tenang karena perasaannya terpendamnya telah terungkapkan melalui gambar, surat, dan kursi kosong yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. STA mengungkapkan bahwa ia merasa terabaikan dan kurang diperhatikan oleh orangtuanya. STA merasa iri dengan kondisi anak lain yang mendapat kasih sayang secara utuh dari kedua orangtuanya.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “di sini dan sekarang” dengan memberi contoh tentang adanya bu dhe yang selama ini peduli dan menyayangi STA secara tulus layaknya orangtua sendiri. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan memberi gambaran bahwa perubahan yang diinginkan bisa dimulai dari sendiri tanpa harus merubah orang lain terlebih dahulu.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, STA memperoleh kesempatan membuka kartu warna kuning yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu ada yang meminjam salah satu barang milikmu, dan lama tidak dikembalikan..

Coba Perankan: Kamu meminta barang tersebut dari anggota keluarga yang meminjamnya”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran yang muncul saat melakukan permainan. STA mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “Saya merasa kesal jika ada anggota keluarga yang suka meminjam barang tapi gak segera dikembalikan...berarti dia egois dan mau menang sendiri, serta gag punya kepedulian, kalau mau enak ya beli sendiri aja sana..”.

Selanjutnya, STA melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna oranye. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga di rumah ada yang menghina dan meremehkan kamu..

Coba Perankan: Kamu menanggapi anggota sikap anggota keluarga tersebut”

STA mengungkapkan perasaan dan pikirannya setelah melakukan permainan tersebut dengan kalimat “Saya merasa paling sebel kalau ada yang menghina saya, apalagi kalau itu adalah keluarga sendiri. Belum tentu kan, kalau orang yang menghinaku itu bisa lebih baik dari aku”. Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Senin tanggal 27 April 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan bahwa dirinya semakin memahami persepsi negatifnya pada beberapa situasi bermasalah yang timbul dalam keluarga. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konseli diminta berperan sebagai “ibunya” yang duduk pada kursi “ini ibuku”. Konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang ibunya. Konseli juga diminta membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh ibunya jika ia mengungkapkan perasaan kecewa dan sakit hatinya.

Pada permainan peran kursi kosong di tahapan ini, konseli STA berperan sebagai ibunya dengan mengungkapkan argumen terbalik dengan kalimat-kalimat berikut.

“STA..ada hal yang nggak bisa kamu mengerti..  
kamu masih kecil dan belum banyak mengerti..  
ibu selama ini sebenarnya menyayangi kamu..namun ibu tidak bisa mengungkapkan hal itu...  
ibu akan berusaha untuk bersikap lebih baik lagi..  
ibu minta kamu tetap rajin belajar dan menjadi anak yang berprestasi...  
ayah dan ibu disini juga kepikiran terus sama STA....  
tolong STA mengerti kondisi ayah dan ibu....  
ibu tahu apa yang kamu alami dari kecil hingga saat ini adalah hal yang berat...  
ibu dan ayah yakin kamu dapat melewati semua ini dengan hati yang kuat..  
maafkan ayah dan ibu yang telah membuat hati STA sakit...  
yang perlu kamu tahu..ayah dan ibu selalu menyayangi STA....”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, konseli mengungkapkan bahwa dirinya mulai menyadari adanya perbedaan yang ia rasakan selama mengungkapkan argumen yang berbeda. Ketika berperan sebagai ibunya pada permainan peran kursi kosong, ia mulai memahami adanya persepsi positif yang lebih nyaman diterapkan daripada persepsi negatif.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi yang lama.

Tabel 4.2  
Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“..Orangtua saya egois, mereka lebih mementingkan dirinya sendiri daripada memikirkan anaknya, mereka	“Orangtua saya memiliki beberapa alasan yang tidak dapat dijelaskan pada saya, orangtua sedang

lebih memilih pembangunan rumah daripada membiayai anaknya sekolah..”	mempersiapkan masa depan saya, mungkin rumah yang dibangun itu nantinya akan diberikan kepada saya sebagai simpanan untuk masa depan saya..”
“Ibu memiliki hati yang kejam, karena tidak peka dengan perasaan anaknya sendiri..”	“Ibu sebenarnya peduli dengan saya, tapi mungkin tidak dapat menunjukkan hal itu pada saya, rasa pedulinya ditunjukkan dengan hal lain yang berguna untuk diri saya di masa depan, saya yakin ibu nanti akan memberikan hal yang istimewa buat saya..”

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa STA dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 07 Mei 2015. Konseli datang dengan ekspresi wajah yang agak sedih dan pandangannya sering kosong. Konselor menanyakan tentang keadaan konseli tersebut, konseli menceritakan bahwa ia baru saja putus dengan pacarnya sehingga membuatnya sedih dan belum dapat melakukan “*move on*”. Konselor menenangkan hati konseli terlebih dahulu sebelum melanjutkan sesi konseling.

Setelah konseli mulai tenang dan siap melakukan konseling, maka konselor melanjutkan sesi konseling dengan menanyakan kemajuan yang dirasakan konseli. STA mengungkapkan bahwa dirinya selalu mencoba dan berusaha untuk memilih persepsi ketika menyikapi masalah terhadap keluarganya.

Kegiatan konseling dilanjutkan dengan mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya menyadari adanya perbedaan yang terdapat dalam dua sisi polaritas yaitu ketika ia berperan sebagai dirinya sendiri dan ketika berperan sebagai ibunya.

Pada saat memerankan dirinya, ia mampu mengungkapkan sudut pandang permasalahan berdasarkan pemikirannya sendiri. STA merasa memiliki persepsi negatif dan memiliki sudut pandang tersendiri dalam menyikapi kurangnya keeratan hubungan yang terjalin dengan orangtuanya. Namun saat dia berperan sebagai ibunya, ia dapat merasakan adanya sudut pandang lain yang mungkin dapat dimiliki oleh ibunya. Adanya perbedaan tersebut membuat konseli sadar bahwa sudut pandang dapat diubah dan membuatnya menjadi lebih positif merupakan cara yang terbaik.

Selanjutnya konseli diminta untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persepsinya menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, STA mendapatkan warna biru yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi : Anggota keluarga di rumah kamu saling cuek satu sama lain....

Coba Perankan : Kamu ingin mengajak ngobrol salah satu anggota keluarga kamu”

Konseli menceritakan persepsi negatif yang sempat muncul adalah “nyebelin banget sih...pake ada sikap cuek segala, bikin males aja buat ngajak ngobrol..” Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “anggota keluarga sedang merasakan capek sehingga bersikap cuek, nanti saya akan ajak ngobrol mereka kalau capeknya sudah hilang dan dalam keadaan santai”

Pada lemparan dadu selanjutnya, STA mendapat warna hijau yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi : Anggota keluarga kamu tidak mendengarkan dengan baik saat kamu bercerita.....

Coba Perankan : Kamu meminta mereka menjadi pendengar yang baik..”

Persepsi negatif yang sempat muncul pada pikiran konseli adalah “..kesel banged uda cerita panjang lebar tapi nggak dihiraukan...”. Konseli kemudian dapat

memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “..anggota keluarga mungkin sedang memiliki masalah yang jadi beban pikirannya, mungkin saya bisa membantunya...”. STA mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih nyaman saat dapat menerapkan persepsi dan cara pandang yang lebih positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 11 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya saat ini merasa lebih tenang dan masih penasaran ingin selalu mencoba penerapan cara pandang positif pada permasalahannya khususnya terhadap keluarga. Pada sesi keenam ini, konseli akan diberikan tugas rumah berupa pengimplementasian cara pandang positif pada kehidupan nyata khususnya dalam keluarga.

Konselor memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”. Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif yang dipilih sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Senin tanggal 18 Mei 2015, STA mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4.3  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli STA

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
1	Rabu, 13 Mei 2015	Ayah ditelfon jawabannya sensi mulu	Ayah lupa sama saya	Ayah masih capek habis bekerja sehingga nada bicaranya tidak bersemangat
2	Sabtu, 16 Mei 2015	Waktu minta uang bulanan, jawaban ayah dan ibu seperti masa bodoh.	Ayah udah gak mau sama saya	Ayah memang lagi gak punya uang, saya akan mencoba mengerti

			kondisi Ayah
--	--	--	--------------

Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Ia dapat memiliki wawasan tentang adanya cara pandang positif yang dapat mengurangi perasaan tertekannya ketika menghadapi situasi masalah dalam keluarganya. STA juga bahkan menerapkan cara pandang positif pada permasalahan lain yang dihadapinya pada kondisi nyata. Misalnya ketika ia tidak bisa “*move on*” dengan mantan pacarnya. Saat ini ia memiliki cara pandang baru bahwa kejadian putus dengan pacarnya memiliki hikmah yaitu kini ia dapat lebih dekat dengan teman-temannya yang sebelumnya ia jauhi ketika masih berpacaran. STA juga mengungkapkan kini ia memiliki inisiatif untuk menelfon ayah dan ibunya terlebih dahulu dengan meminta bantuan pulsa dari bu dhe nya. STA juga merasa lebih ikhlas dengan semua hal yang terjadi dalam hidupnya. Saat ini ia berpandangan bahwa Allah memiliki rencana yang istimewa untuk dirinya suatu saat nanti. STA berfokus untuk menjadi anak yang baik dan mampu membanggakan orangtuanya.

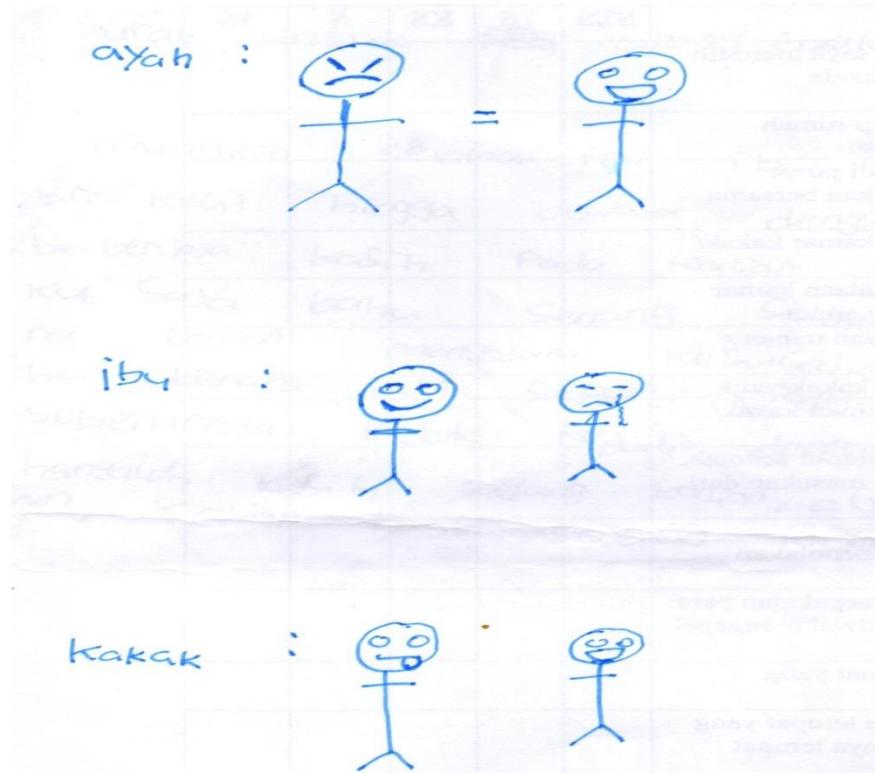
### b. Konseli WHY

Konseling sesi pertama pada konseli WHY dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 07 April 2015. Konseling dilakukan di ruang konseling individual yang terdapat dalam ruang BK SMP Negeri 2 Taman. Tujuan dari kegiatan pada sesi pertama ini adalah untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar dengan tema “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak “*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling.

Konselor melakukan kegiatan awal dengan menanyakan kabar dan suasana hati yang dialami konseli pada saat itu. Konseli mengemukakan bahwa kabarnya sangat baik dan hatinya merasa senang karena ada pelajaran yang disukainya yaitu bahasa Indonesia. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya asas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Selanjutnya, konselor menjelaskan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 10.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 11.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Tahapan selanjutnya, konseli diminta menggambar pada selembar kertas dengan tema “*my family story*”. WHY menggambarkan anggota keluarganya yang meliputi ayah, ibu, dan kakak. Gambar mengenai anggota keluarga WHY yaitu sebagai berikut.



Gambar 4.3 Kondisi Keluarga Konseli WHY

Melalui gambar tersebut terlihat gambar mengenai ayah yang awalnya menunjukkan ekspresi marah dan akhirnya menunjukkan ekspresi senyum. Berbeda dengan gambar mengenai ibu, yang awalnya menunjukkan ekspresi senyum namun akhirnya menunjukkan ekspresi menangis. Gambar mengenai kakak pun juga terihat berbeda, yang awalnya menunjukkan ekspresi cuek, akhirnya menunjukkan ekspresi senyum.

WHY menjelaskan kepada konselor mengenai arti dari gambar tersebut yaitu ayahnya selama ini bersifat pemarah dan sering memarahi dirinya jika melakukan kesalahan. Selain itu, WHY juga memiliki hubungan yang kurang dekat dengan ayahnya. Ia ingin menjalin hubungan yang lebih dekat dengan ayahnya dan juga menginginkan agar ayahnya dapat bersikap lebih ramah terhadap dirinya. Oleh karena itu pada gambar akhir mengenai ayahnya, WHY menggambarkan ekspresi

wajah senyum yang berarti bahwa WHY berharap ayahnya dapat berubah menjadi ramah sehingga ia dapat berusaha menjalin kedekatan dengan ayahnya.

Gambar mengenai ibu WHY yang ditunjukkan dengan ekspresi wajah senyum dan menangis memiliki arti tersendiri. WHY menjelaskan bahwa gambar tersebut memiliki arti bahwa selama ini ibunya bersikap ramah dan penyayang, sehingga ibunya memiliki perasaan yang peka terhadap dirinya. WHY juga menambahkan bahwa jika ia merasa bahagia ibunya juga merasa bahagia (yang disimbolkan dengan ekspresi senyum pada gambar), dan ketika ia merasa sedih ibunya pun juga merasa sedih (disimbolkan dengan ekspresi menangis pada gambar).

Adapun gambar mengenai kakak WHY juga memiliki makna. WHY menjelaskan bahwa kakaknya selama ini bersikap cuek terhadap dirinya. Kakaknya tersebut tidak peduli dengan kondisi apapun yang dialami oleh WHY. Dalam hati kecil WHY, ia ingin sekali dapat menjalin hubungan yang lebih dekat dengan kakak lelakinya tersebut. Selain itu, WHY juga ingin agar kakaknya dapat bersikap lebih ramah terhadap dirinya. Oleh karena itu pada gambar yang dibuat WHY mengenai kakaknya, ia memberikan simbol cuek pada gambar pertama dan simbol senyum pada gambar kedua.

Selanjutnya, konseli diminta menuliskan surat kepada keluarga yang akan dimassukkan pada kotak “*my messages*”. Isi surat WHY yaitu sebagai berikut.

“Mungkin selama ini ibu dan ayah telah merawatku dari kecil hingga dewasa dengan penuh kasih sayang,....

Saya berterima kasih pada kalian karena kalian telah merawatku,

Saya tahu senang sedihnya kalian, saya tahu dimana kalian mengalami kesusahan. Yang aku tidak tahu kenapa kenapa aku seperti orang lain bila dirumah.

Aku sebenarnya tidak peduli dengan hal itu.

Yang kipedulikan hanyalah kasih sayang kalian.

Aku tahu sejaht-jahatnya kalian, kalian pasti sayang padaku, terutama ibu...”

Melalui surat tersebut, terlihat bahwa WHY sangat menyayangi keluarganya. WHY mencoba memahami dan mengerti tentang perjuangan orangtuanya dalam mendidiknya hingga saat ini. Terdapat beberapa hal yang membuat WHY merasa

tidak nyaman dirumah yaitu ia merasa seperti orang asing jika dirumah. Kondisi tersebut disebabkan karena kurangnya komunikasi dan keakraban yang terjalin antara WHY dan anggota keluarga di rumah.

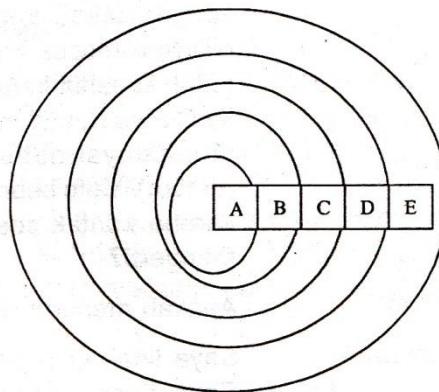
Selanjutnya konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan. Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli mengungkapkan kalimat "...iya Bu saya setuju dengan strategi yang akan ibu terapkan pada saya...". WHY juga menyatakan bahwa dirinya bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling sampai selesai dan mencapai tujuan yang ia inginkan yaitu ingin menjalin hubungan yang lebih dekat dengan keluarga.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 14 April 2015. Konselor menanyakan tentang kemajuan yang dirasakan konseli. Konseli pun menjawab "..sekarang saya mulai paham bu banyak akibat negatif jika saya tidak memiliki kedekatan dengan keluarga dan saya ingin berubah...". Selanjutnya, pada sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi "ini diriku". Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman

negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Pada tahapan ini WHY menunjukkan sikap yang agak tertutup dalam mengungkapkan pengalaman negatifnya terhadap keluarga. WHY menundukkan wajahnya saat bercerita dan suaranya menjadi pelan. Untuk membuat WHY menjadi lebih terbuka maka konselor memberikan diagram “*inner circle*” sebagai berikut.



Gambar 4.4 Diagram *Inner Circle* Konseli WHY

Diagram “*inner circle*” (Lazarus, 1981) dapat digunakan untuk membentuk iklim yang bersifat terapiutik dan mempercepat proses identifikasi masalah dengan mempercepat hubungan yang intim. Setelah pemberian diagram tersebut dan konselor memberi penjelasan, maka WHY dapat bersikap lebih terbuka dibandingkan sikap sebelumnya. Konseli WHY mengungkapkan pengalaman negatifnya pada kursi “ini diriku” terhadap keluarganya dengan kalimat-kalimat berikut.

“Ayah..Ibu..aku memiliki perasaan kecewa terhadap kalian...  
 kenapa aku kalaupun dirumah diperlakukan seperti orang asing...  
 aku ini punya hati..aku ingin diperhatikan..aku ingin diberi kasih sayang secara tulus..  
 aku ingin merasakan kasih sayang kalian lebih banyak...  
 aku tahu memang ayah dan ibu sibuk dengan pekerjaan kalian..tapi tolong luangkan waktu untuk aku...”

dan untuk kakak..tolong jangan anggap aku ini seperti musuhmu kak..aku ini adikmu yang ingin kamu ajak ngobrol dan bermain...  
 kenapa kamu bersikap seperti kita tidak kenal saja....  
 kau kan kakakku harusnya bisa memberi contoh yang baik kepadaku aku merasa kesal kadang kamu bersikap kasar dan kurang menyenangkan...  
 aku ingin melakukan kegiatan bersama kamu kak...tolong ajak aku..tolong pedulikan aku...”

Konseli merasa sangat kecewa dengan orangtuanya yang cenderung cuek terhadap dirinya. Selain itu kondisi keluarga yang jarang mengajaknya ngobrol membuat WHY merasa seperti orang asing dirumahnya sendiri. Kondisi tersebut membuat WHY menghabiskan waktu di luar rumah. Sebagai pelampiasan emosinya ia memilih kesibukan dengan mengikuti ekskul *dance* di sekolahnya dan juga bermain bersama teman-temannya.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. WHY menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika WHY diusir dari kamar kakaknya. Saat itu WHY telah meminta izin sebelumnya untuk bermain PS di kamar kakaknya. Setelah beberapa menit, kakaknya tiba-tiba datang dan mengusirnya agar pergi dari kamarnya. WHY merasa sangat kecewa dan marah karena kakaknya mengusir dirinya dengan cara yang tidak menyenangkan yaitu dengan membentak dirinya.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta WHY untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan WHY adalah “Ayah dan ibu menganggap keberadaanku tidak penting sehingga bersikap cuek ketika di rumah”. Persepsi negatif lainnya yang muncul adalah “..sampai saat ini kakak menganggapku sebagai musuhnya dan bukan sebagai adik yang harus disayanginya..”.

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 21 April 2015, WHY mengungkapkan tentang kemajuan yang dirasakan dirinya yaitu saat ini ia sudah memiliki kesiapan yang lebih mantap untuk melakukan perubahan terhadap

kondisi keluarganya. Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. WHY mengungkapkan bahwa dalam hati kecilnya ia merasa kesepian dan ingin agar orangtua dan kakaknya dapat mengerti apa yang ia rasakan.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “disini dan sekarang” mengenai permasalahannya dengan mengajak konseli berfokus pada hal yang dapat dilakukan saat ini untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan memberi gambaran dengan kalimat …”masa lalu diibaratkan sebuah spion pada mobil, kalau kita menatap spion terus dan melihat hal di belakang kita maka kita akan mengabaikan hal yang ada di depan kita yang sebenarnya merupakan tujuan yang ingin dicapai…”.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, WHY memperoleh kesempatan membuka kartu warna hijau yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu tidak mendengarkan dengan baik saat kamu bercerita..

Coba Perankan: Kamu meminta mereka menjadi pendengar yang baik”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran negatifnya yang muncul saat melakukan permainan. WHY mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “....kecewa banget rasanya ketika aku cerita selalu saja nggak didengerin...mungkin aku emang nggak penting..”.

Selanjutnya, WHY melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna merah. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga kamu meminta kamu untuk melakukan hal yang tidak kamu sukai..

Coba Perankan: Kamu menolak permintaan anggota keluarga tersebut..”

WHY mengungkapkan perasaan dan pikirannya setelah melakukan permainan tersebut dengan kalimat “...aku paling nggak suka kalau dipaksa, apalagi melakukan hal yang nggak aku suka, memangnya nggak ada orang lain apa, kenapa mesti aku yang selalu disuruh....”. Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 April 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan bahwa dirinya semakin memahami tentang persepsi negatif yang ia rasakan dalam berbagai situasi khususnya dalam keluarga. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konselor memberi pilihan tentang peran yang akan disimulasikan. WHY memilih peran sebagai ayahnya. Selanjutnya, konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang ayahnya. Konseli diminta membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh ayahnya jika ia mengungkapkan perasaannya yang merasa terasing ketika dirumah.

Argumen terbalik yang diungkapkan WHY ketika berperan sebagai ayahnya dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut.

“Ayah saat ini sedang sibuk nak..  
maafkan ayah yang selama ini kurang memperhatikan kamu..  
sebenarnya ayah juga ingin banyak ngobrol sama WHY..  
tapi kan kamu tahu sendiri..  
saat ini banyak yang harus ayah kerjakan...  
semua ini demi mencari rezeki untuk keluarga kita..  
ayah harap kamu bisa mengerti kondisi ayah..  
ayah sangat menyayangi kamu WHY...  
semoga kamu nanti bisa jadi anak yang sukses..  
dan membanggakan orangtua..”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, konseli mengungkapkan bahwa dirinya ingin sekali menjalin kedekatan dengan ayahnya. Ketika berperan menjadi ayahnya, ia merasakan suasana hati yang lain. WHY mulai menyadari cara pandang masing-masing orang terdapat perbedaan.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi negatif yang lama.

Tabel 4.4  
Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli WHY

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“Ayah dan ibu menganggap keberadaanku tidak penting sehingga bersikap cuek ketika di rumah.....”.	“Aku akan menunjukkan betapa pentingnya diriku buat ayah dan ibu, aku akan memilih waktu yang tepat untuk mengajak mereka ngobrol, mungkin selama ini ketika aku ingin ngobrol dengan mereka, waktu yang kupilih adalah waktu yang kurang tepat, jadi aku akan memilih momen yang pas ketika ngobrol sehingga mereka tidak akan bersikap cuek padaku...”
“Sampai saat ini kakak menganggapku sebagai musuhnya dan bukan sebagai adik yang harus disayanginya..”	“Aku bisa menjalin keakraban dengan kakak kalau aku mau berusaha dan berinisiatif duluan untuk menyapa dan mengajaknya ngobrol, aku yakin dalam hatinya kakak pasti juga menyayangiku...”

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa WHY

dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 07 Mei 2015. WHY mengemukakan kemajuan yang ia alami selama seminggu sebelumnya. WHY merasa dirinya saat ini tidak mudah emosional dan merasa nyaman jika menerapkan persepsi positif pada berbagai situasi masalah khususnya dalam keluarga. Selanjutnya, pada sesi ini, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya menyadari pasti terdapat perbedaan dalam cara pandang dirinya dan ayahnya sehingga perbedaan tersebut kadang dapat menimbulkan kesalahpahaman ataupun konflik dalam keluarga.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persespiya menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, WHY mendapatkan warna ungu yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi : Anggota keluarga di rumah kamu tidak percaya dengan apa yang kamu ceritakan, padahal kamu berkata jujur…

Coba Perankan : Kamu meyakinkan anggota keluarga kamu agar mempercayai kamu...”

Konseli menceritakan persepsi negatif yang sempat muncul adalah “kalau aku udah bicara jujur tapi nggak ada yang percaya, mendingan aku cerita bohong aja sekalian...” Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “aku tertantang untuk menunjukkan bahwa ceritaku benar, aku akan mencari bukti tentang kebenaran dari ceritaku”

Pada lemparan dadu selanjutnya, WHY mendapat warna merah. Kebetulan pada konseling sesi ketiga, WHY juga mendapat kartu warna merah yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu meminta kamu untuk melakukan hal yang tidak kamu sukai..

Coba Perankan: Kamu menolak permintaan anggota keluarga tersebut..”

Persepsi negatif yang sempat muncul dari situasi tersebut adalah “...aku paling nggak suka kalau dipaksa, apalagi melakukan hal yang nggak aku suka, memangnya nggak ada orang lain apa, kenapa mesti aku yang selalu disuruh....”.. Konseli kemudian dapat memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “aku adalah orang yang dipercaya memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal, jadi aku akan melakukan suatu hal dengan baik meskipun hal tersebut tidak aku sukai..”. WHY mengungkapkan bahwa dirinya dapat mengurangi rasa emosional yang ia rasakan saat menerapkan cara pandang dan persepsi yang lebih positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 12 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya saat ini dapat merasa lebih tenang dan perasaan tertekannya menjadi berkurang ketika di rumah, setelah ia memahami dan mencoba menerapkan tentang persepsi dan cara pandang yang positif pada permasalahan keluarga di rumahnya.

Konselor memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”. Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif yang dipilih sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Senin tanggal 18 Mei 2015, WHY mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.5  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli WHY

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi	Persepsi	Persepsi
----	---------------	-------------------	----------	----------

		Bermasalah	Negatif	Positif
1	Kamis, 14 Mei 2015	Ibu nggak mau bicara	Ibu marah denganku	Ibu masih lelah karena baru saja pulang habis bepergian
2	Sabtu, 16 Mei 2015	Ayah cuek padaku	Ayah nggak peduli lagi denganku	Ayah sedang mengalami permasalahan dalam pekerjaannya

Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. WHY merasa dirinya sekarang dapat menjalin hubungan yang lebih akrab dengan keluarganya. Misalnya ketika ia dapat memilih waktu yang tepat untuk mengobrol dengan ayahnya. Saat itu, WHY melihat ayahnya sedang memperbaiki mobil yang biasa digunakan untuk mengirim barang. WHY datang menghampiri ayahnya dan berniat untuk membantunya. Pada momen tersebut WHY mengajak ngobrol ayahnya dengan mudah dan ayahnya pun menanggapi pembicaraan, sehingga pembicaraan dapat berlangsung lama. WHY merasa senang dengan momen tersebut dan ingin agar terulang kembali. Perubahan juga dialami WHY ketika proses terminasi. WHY terlihat lebih bersemangat dan terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Konselor meminta WHY agar dapat mempertahankan kemampuannya dalam memilih persepsi dan cara pandang positif ketika menyikapi situasi yang bermasalah.

### c. Konseli GST

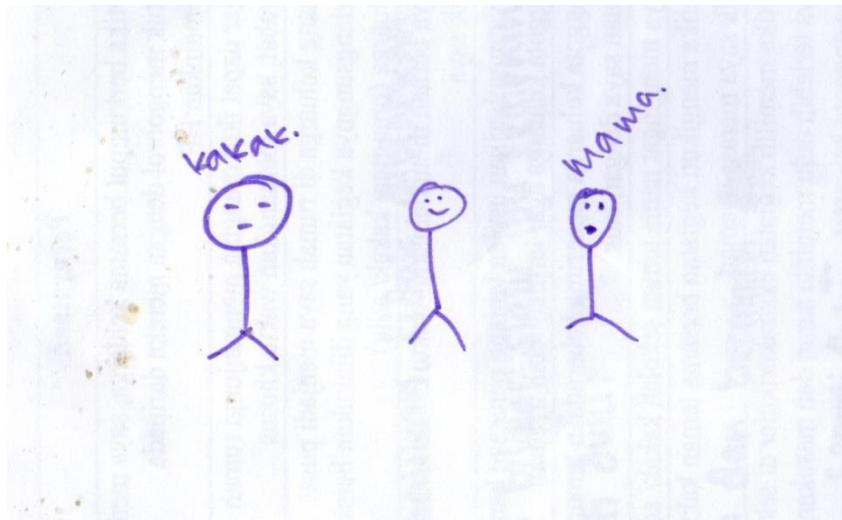
Sesi konseling yang pertama terhadap GST dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 07 April 2015. Tujuan dari kegiatan pada sesi pertama ini adalah untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar dengan tema “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak

“*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling. Konseling dilakukan di ruang konseling individual yang terdapat dalam ruang BK SMP Negeri 2 Taman.

Konselor mengawali dengan menanyakan kabar dan suasana hati yang dialami konseli pada saat itu. Konseli menjawab “Alhamdulillah baik bu...”. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya asas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Selanjutnya, konselor menjelaskan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 09.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 10.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Tahapan selanjutnya, konseli diminta menggambar pada selembar kertas dengan tema “*my family story*”. GST menggambarkan tiga tokoh dalam keluarganya yaitu kakak, ibu, dan dirinya sendiri. Berikut ini adalah gambar yang dibuat oleh GST.



Gambar 4.5 Kondisi Keluarga Konseli GST

Berdasarkan gambar yang telah dibuat oleh GST, terlihat bahwa simbol yang ditunjukkan pada wajah kakak dan ibunya terlihat berbeda, begitu juga dengan simbol yang terdapat pada gambar dirinya. Simbol yang terdapat pada wajah kakaknya adalah simbol cuek, sedangkan simbol yang terdapat dalam wajah ibunya adalah simbol marah, dan simbol yang terdapat dalam gambar dirinya adalah simbol senyum.

GST menjelaskan bahwa simbol yang terdapat dalam gambar melambangkan kondisi yang terjadi di rumah. Kakak GST cenderung bersikap cuek dan tidak peduli dengan GST, selain itu kebersamaan dan kedekatan yang dirasakan GST dengan kakaknya mulai berkurang sejak kakaknya tersebut sibuk dengan pekerjaannya. Ibu GST juga sibuk dengan pekerjaannya yang dimulai dari waktu pagi hingga malam. Kesibukan tersebut membuat ibu GST menjadi mudah marah dan kurang peduli dengan keadaan GST. Adapun simbol senyum yang terdapat dalam gambar dirinya adalah diartikan bahwa GST ingin tetap hidup bahagia meskipun kondisi yang terjadi pada keluarganya tidak seperti yang ia inginkan.

Selanjutnya, konseli diminta menuliskan surat untuk keluarga yang akan dimassukkan pada kotak “*my messages*”. Isi surat GST yaitu sebagai berikut.

“Bu, aku ingin sekali diperhatikan, tidak dibiarkan seperti ini.  
Aku ingin seperti dulu belajar selalu ibu temenin.”

Aku juga ingin bercanda seperti dulu.  
Kak, ajak aku bercanda dan bermain.  
Aku juga ingin belajar bersama seperti dulu. Jangan cuek lagi kak.....”

Rangkaian kata dalam surat yang ditulis oleh GST menunjukkan bahwa dirinya sangat ingin diperhatikan dan merindukan kebersamaan dengan ibu dan kakaknya. GST merasa keinginan tersebut sulit untuk diwujudkan. Dalam hatinya yang terdalam, GST sangat menyayangi ibu dan kakaknya. Ia sering membayangkan kedekatan yang terjadi saat dirinya masih kecil dan ketika ayahnya masih hidup. Kala itu keluarga GST memiliki kedekatan satu sama lain, namun sejak ayah GST wafat, kondisi dalam keluarga GST berubah. Kedekatan yang pernah terjadi perlahan mulai berkurang. GST berharap keluarganya dapat memiliki kedekatan dan keeratan hubungan yang pernah dimiliki sebelumnya.

Selanjutnya konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan.

Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli mengungkapkan kalimat “...saya setuju Bu dengan kegiatan penggunaan strategi tersebut,...”. Selain itu konseli juga menanyakan tentang waktu pertemuan yang diadakan untuk tiap sesi konseling. Konselor pun menjelaskan kepada konseli bahwa pertemuan akan dilakukan setiap satu minggu sekali sampai tahapan kegiatan konseling selesai.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 15 April 2015. Konselor menanyakan tentang keadaan keluarga konseli. Konseli pun menjawab “..saya mulai menyadari kalau saya harus mendekati ibu dan kakak dulu tanpa harus selalu menunggu mereka yang duluan ndekatin saya”. Selanjutnya, pada

sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi “ini diriku”. Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Konseli GST mengungkapkan pengalaman negatifnya pada kursi “ini diriku” terhadap keluarganya dengan kalimat-kalimat berikut.

“Bu...aku ingin ibu mengerti apa yang kurasakan saat ini..  
 aku merasa kesepian bu..setiap pulang sekolah aku sendirian menunggu ibu pulang...  
 aku ingin banget menghabiskan waktu bersama ibu...  
 aku merasa kecewa jika ibu pulang kerja langsung istirahat tanpa ngobrol dulu dengan aku.....  
 bercerita tentang banyak hal...  
 tentang teman-temanku di sekolah..  
 tentang nilai-nilai ulanganku..  
 aku juga ingin menanyakan pengalaman ibu waktu sekolah dulu...  
 ibu, aku sayang banget sama ibu..  
 tolong lihat aku bu..tolong pedulikan aku...  
 aku membutuhkan ibu....”

GST merasa butuh tempat yang dapat mendengar ceritanya. Selama ini ia tidak banyak bercerita kepada ibunya tentang hal-hal yang ia alami di sekolah. GST memendam sendiri perasaan yang mengganjal terhadap suatu masalah. Kondisi tersebut membuat GST menjadi anak yang pendiam di sekolah. Selain itu, GST juga

menuturkan bahwa dirinya kurang memiliki rasa percaya diri dan cenderung pesimis ketika akan melakukan sesuatu.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. GST menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika ibu dan kakaknya bersikap cuek terhadap dirinya. Padahal di waktu tersebut, GST sangat membutuhkan teman untuk bicara atau sekedar berbagi cerita. GST ingin perasaannya didengar dan dimengerti oleh orang di sekitarnya khususnya oleh ibu dan kakaknya.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta GST untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan GST adalah “..dalam pikiran ibu yang ada hanyalah kerja dan kerja sehingga rela mengambil dua pekerjaan sekaligus di waktu pagi dan sore hari...ibu kurang peduli denganku..”. Persepsi negatif lainnya yang muncul adalah “..sepertinya kakak tidak nyaman kalau dekat sama aku, kakak lebih senang sendiri daripada ngobrol sama aku..”

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 April 2015, GST mengungkapkan bahwa dirinya mulai dapat mengerti kondisi kakak dan ibunya walaupun sangat berat. Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. GST mengungkapkan bahwa perasaannya saat ini merasa kesepian yang cukup dalam, terlebih lagi sosok ayahnya telah tiada. GST hanya ingin didengar dan dimengerti, ia juga ingin agar ibu dan kakaknya punya lebih banyak waktu untuk dirinya.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “disini dan sekarang” mengenai permasalahannya dengan mengajak konseli berfokus pada hal yang dapat dilakukan saat ini untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan memberi sebuah hadits dari Nabi Muhammad yang intinya adalah “hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin, dan hari esok harus lebih baik daripada hari ini”.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, GST memperoleh kesempatan membuka kartu warna oranye yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga di rumah ada yang menghina dan meremehkan kamu...

Coba Perankan: Kamu menanggapi sikap anggota keluarga tersebut”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran negatifnya yang muncul saat melakukan permainan. GST mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “...merasa kesal jika ada yang menghina dan meremehkan...jadi males ngomong sama orang tersebut..”

Selanjutnya, GST melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna biru. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga di rumah kamu saling cuek satu sama lain..

Coba Perankan: Kamu ingin mengajak ngobrol salah satu anggota keluarga kamu..”

GST mengungkapkan persepsi negatifnya dalam permainan tersebut dengan kalimat “...kalau yang lain pada bersikap cuek semuanya...aku juga ikut cuek deh, buat apa ngajak ngobrol orang yang bersikap cuek..” Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 April 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan adanya kemajuan yaitu GST mulai memiliki inisiatif untuk mendekati ibu dan kakaknya tanpa harus menunggu ibu dan kakaknya dapat mengerti. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada

kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang ibunya. Konseli diminta membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh ibunya jika ia mengungkapkan perasaannya yang kesepian dan butuh perhatian.

Argumen terbalik yang diungkapkan GST ketika berperan sebagai ibunya dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut.

“Anakku GST...maafkan ibu yang selama ini tidak memahami perasaan kamu...  
 maafkan juga ibu telah membuat kamu merasa kesepian...  
 ibu menyayangi kamu...  
 ibu juga ingin sekali menghabiskan waktu yang lebih banyak dengan GST...  
 maafkan ibu kalau selama ini ibu hanya terfokus dengan pekerjaan yang ibu lakukan...  
 ibu ingin mencari banyak uang untuk GST dan kakak, ibu ingin melihat kalian bahagia dan tidak hidup dalam kekurangan...  
 sejak kepergian ayah, ibu harus berjuang mencari uang sendirian...  
 ibu akan mencoba meluangkan waktu yang lebih banyak untuk kamu GST...”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, konseli mengungkapkan bahwa dirinya juga mencoba memahami perasaan ibunya. Ia yakin ibunya akan memberikan respon seperti pada kalimat di atas jika dirinya mengungkapkan tentang perasaan kesepiannya. GST sangat menyayangi ibunya dan berusaha mengerti kondisi ibunya meskipun hal tersebut sangat berat untuknya.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi negatif yang lama.

Tabel 4.6  
 Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli GST

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“.dalam pikiran ibu yang ada hanyalah kerja dan kerja sehingga rela mengambil dua pekerjaan sekaligus di waktu pagi dan sore hari...ibu kurang peduli denganku..”.	“Ibu sungguh hebat, berani mengambil resiko dengan melakukan dua pekerjaan...aku akan mendoakan ibu agar selalu sehat dan bahagia, meskipun ibu kurang peduli denganku, tetapi aku akan bersikap lebih peduli dengan ibu dan menghiburnya ketika ibu pulang kerja..”.
“..sepertinya kakak tidak nyaman kalau dekat sama aku, kakak lebih senang sendiri daripada ngobrol sama aku..”	“Ada kalanya kakak ingin punya waktu sendiri, aku akan berusaha mendekati kakak dengan cara yang menyenangkan....aku yakin kakak sebenarnya kakak juga sangat menyayangiku..”.

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa GST dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 08 Mei 2015. GST mengemukakan kemajuan yang ia alami selama seminggu sebelumnya. GST merasa dirinya lebih nyaman saat memilih persepsi positif dalam menyikapi permasalahannya. Selanjutnya, pada sesi ini, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan perbedaan perasaan saat duduk pada kursi “ini diriku” dan kursi “ini ibuku”. Pada saat berperan sebagai dirinya sendiri, GST merasakan perasaan yang negatif dan kesal. Ketika berperan sebagai ibunya, GST merasa perasaan yang lebih dapat memberi pengertian. GST menyadari bahwa menyikapi suatu permasalahan dengan persepsi positif jauh lebih baik daripada menyikapi dengan persepsi negatif.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persepsinya menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, GST mendapatkan warna kuning yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi : Anggota keluarga kamu ada yang meminjam salah satu barang milikmu..

Coba Perankan : Kamu meminta barang tersebut dari anggota keluarga yang meminjamnya..”

Konseli menceritakan persepsi negatif yang sempat muncul adalah “tetep aja nglakuin kebiasaan jelek...pinjam barang tapi jarang dikembalikan..” Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “..meminjamkan barang pada orang lain merupakan ibadah apalagi yang meinjam itu keluargaku sendiri....kalau dia nggak ngembaliin aku ikhlasin aja..karena itu termasuk lading pahala buatku...”

Pada lemparan dadu selanjutnya, GST mendapat warna hijau yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu tidak mendengarkan dengan baik saat kamu berserita...”

Coba Perankan: Kamu meminta mereka menjadi pendengar yang baik..”

Persepsi negatif yang sempat muncul dari situasi tersebut adalah “...kalau aku yang cerita aja nggak didengerin..tapi kalau dia yang cerita, minta didengerin..awas aja kalau ntar dia cerita..pasti nggak akan kudengerin juga...” Konseli kemudian dapat memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “Aku salah memilih waktu dalam bercerita, seharusnya aku melihat kondisinya, bisa jadi dia juga lagi ada masalah dan ingin cerita juga”. GST mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa stres dan tertekan jika dapat menerapkan persepsi positif dalam setiap masalah yang dihadapinya.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 13 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan kemajuan yaitu ia mulai berinteraksi dengan ibu dan kakaknya serta dapat mencoba menerapkan persepsi dan cara pandang yang positif saat mendekati ibu dan kakaknya. GST ingin selalu berlatih dalam menggunakan persepsi positif agar dirinya dapat terbiasa menggunakannya.

Selanjutnya, konselor memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”. Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif yang dipilih sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 19 Mei 2015, GST mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.7  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli GST

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
1	Jumat, 15 Mei 2015	Ibu langsung masuk kamar dan tidur ketika pulang kerja	Ibu nggak ingat sama aku dan nggak ingin ngajak aku ngobrol	Ibu sedang capek, besok pagi aku akan menyapa ibu duluan dan mengajaknya ngobrol
2	Minggu, 17 Mei 2015	Kakak menanggapi ceritaku dengan nada sinis	Kakak ingin membuatku kesal dan marah	Kakak lagi ada masalah jadi nggak fokus ketika ndengerin ceritaku sehingga ngasih komentar sinis

Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair*

dan *reframing*. GST kini lebih memahami tentang perbedaan antara persepsi negatif dan persepsi positif. Selain itu, GST juga jarang mempermasalahkan hal-hal yang terjadi di masa lalu. GST mulai menerapkan konsep yang diberikan konselor yaitu “disini dan sekarang”, ia akan berfokus pada hal yang dapat diubahnya dan menyikapi situasi yang terjadi saat ini. Untuk mengatasi rasa kesepiannya saat ibu dan kakaknya bekerja, selain mengaji GST juga menulis *diary* untuk mengungkapkan perasaannya. GST merasa senang karena sejak menerapkan persepsi yang positif, dirinya menjadi lebih nyaman ketika menjalin keakraban dengan ibu dan kakaknya. GST juga mengemukakan bahwa dirinya akan menerapkan pemilihan persepsi positif pada permasalahan lain selain masalah dalam keluarganya.

#### d. Konseli MCL

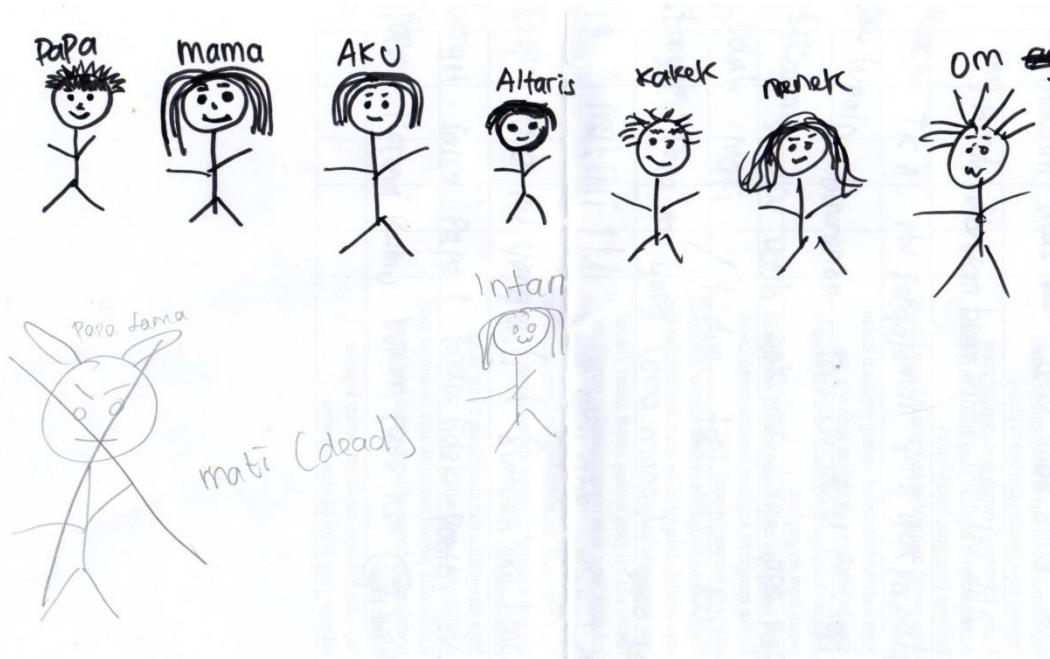
Konseling sesi pertama dilakukan pada hari Kamis tanggal 08 April 2015 yang bertempat di ruang konseling individual yang terdapat dalam ruang BK SMP Negeri 2 Taman. Kegiatan pada sesi ini bertujuan untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak “*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling.

Kegiatan awal dimulai dengan menanyakan kabar dan suasana hati yang dialami konseli pada saat itu. Konseli menyatakan bahwa kabarnya saat itu dalam keadaan yang baik. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya asas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling

sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 08.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 09.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Tahapan selanjutnya, konseli diminta menggambar pada selembar kertas dengan tema “*my family story*”. MCL menggambarkan tujuh orang yang termasuk dalam keluarganya yang meliputi; (1) Papa (papa tiri), (2) Mama, (3) Aku (MCL), (4) Altaris (adik tiri), (5) Kakek, (6) Nenek, (7) Om. Ketujuh anggota keluarga tersebut digambarkan dalam sebuah gambar berikut.



Gambar 4.6 Kondisi Keluarga Konseli MCL

Berdasarkan gambar tersebut terlihat bahwa MCL tidak menggambarkan papa kandungnya dalam rangkaian keluarga besarnya. MCL bahkan menggambarkan bahwa papa kandungnya telah mati dengan memberikan tanda silang untuk gambar papa kandungnya yang dibuat agak berbeda dari gambar yang lain. MCL mengungkapkan bahwa ia menganggap papa kandungnya sudah mati karena selama ini papanya tersebut tidak pernah muncul dan memberi kabar sedikitpun. Hati MCL selalu sakit dan ingin menangis jika disinggung mengenai kabar dan keberadaan papa kandungnya saat ini.

MCL menuliskan perasaan yang selama ini terpendam untuk papa kandungnya, tulisan MCL yaitu sebagai berikut.

“Makasih atas sepatu roda yang dulu, yang pernah dibelikan buat aku....  
 Tapi itu dulu waktu TK A....  
 Itu pengalaman yang gak pernah aku lupain....beneran...  
 Tapi itu dulu pa..  
 Sekarang aku udah gak tau lagi apa papa udah mati atau hidup....  
 Tapi setiap kali aku ditanya “Papa mu yang lama mana?”...  
 Aku jawab aja “matiiii!!!” dan aku gak pernah kenal siapa papaku yang asli!  
 Sumpah aku benci banget sama papa!  
 Anda tidak pantas aku panggil papa! karena kamu bukan papaku...”

Melalui surat tersebut dapat diketahui bahwa MCL sangat membenci papa kandungnya. Dalam kegiatan konseling yang dilakukan, MCL selalu menangis jika menceritakan tentang papa kandungnya. *Gesture* yang ditunjukkan MCL juga memperlihatkan adanya kebencian yang mendalam terhadap papa kandungnya. Ketika bercerita tentang papanya, MCL selalu menggerakkan dan memainkan tangannya yang menunjukkan adanya perasaan yang tidak tenang. Selain itu, ekspresi wajah MCL juga memperlihatkan adanya emosi dan mata yang berkaca-kaca seakan menyiratkan bahwa ia memendam sesuatu yang besar dalam waktu yang cukup lama.

Terlepas dari perasaan terhadap papa kandungnya, MCL tetap memiliki harapan bahwa ia dapat hidup bahagia bersama keluarganya saat ini. MCL berharap papa tiri yang dimiliki saat ini dapat menjalankan perannya sebagai papa yang baik

dan bertanggungjawab. MCL juga berharap hubungannya dengan mamanya dapat menjadi semakin dekat meskipun mamanya sibuk bekerja setiap hari.

Selanjutnya konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan. Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli pun menyatakan persetujuannya tentang penggunaan strategi yang dijelaskan konselor sebelumnya.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 16 April 2015. Konselor menanyakan tentang kemajuan yang dialami konseli. Konseli pun menjawab “..saya mulai menyapa mama ketika mama pulang kerja Bu, biasanya saya cuek aja kalau mama pulang kerja”. Selanjutnya, pada sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi “ini diriku”. Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Konseli MCL mengungkapkan pengalaman negatifnya pada kursi “ini diriku” terhadap keluarganya dengan kalimat-kalimat berikut.

“Papa...saat ini aku benar-benar membenci papa..  
 kenapa papa tidak pernah muncul menemuiku..  
 aku sebenarnya ingin tahu kabar papa...  
 aku kangen sama papa...  
 tapi rasa kangenku uda tertutupin dengan rasa benciku ke papa...  
 seenaknya aja papa ninggalin aku gitu aja, apalagi saat itu aku masih kecil...  
 emang papa nggak kangen sama aku?  
 pasti papa nggak pernah mikirin aku atau mungkin papa sudah lupa denganku...  
 meskipun saat ini mama udah nikah lagi dan aku udah punya papa yang baru..  
 tapi hatiku rasanya masih kosong...  
 aku sebenarnya ingin banged ketemu sama papa...  
 aku malu pa, ditanyain orang-orang tentang keberadaan papa...  
 aku bilang aja papa udah mati...  
 aku benci papa..aku anggap papa udah mati...  
 papa buat aku kecewa dengan perbuatan papa...  
 hatiku sakit banged setiap kali mengingat papa...”

MCL selalu menangis ketika membicarakan tentang papanya. Ia ingin melupakan hal-hal tentang papanya, tetapi MCL merasa sulit untuk melakukannya. Setiap kali mengingat papanya, yang terbayang hanya kebencian dan rasa sakit hati. Menurut MCL, kondisi tersebut membuat dirinya sering mengalami *bad mood* yang membuat MCL selalu bersikap jutek dan kurang ramah pada teman-temannya di sekolah. MCL juga mengungkapkan bahwa teman-temannya di sekolah banyak yang melakukan protes terhadap sikapnya yang jutek dan kurang ramah ketika bergaul. MCL ingin sekali merubah kepribadiannya tersebut menjadi sosok pribadi yang ramah dan menyenangkan ketika bergaul.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. MCL menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika ada yang bertanya tentang kabar papa kandungnya karena membuat MCL semakin mengingat kebencian terhadap papa kandungnya. Selain itu, situasi lain yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika mamanya sibuk dengan pekerjaannya dan kurang memiliki waktu ngobrol dengan dirinya. MCL ingin sekali

berbagi cerita kepada mamanya, namun MCL tahu hal itu sulit dilakukan sehingga selama ini ia hanya berbagi cerita kepada nenek dan om nya.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta MCL untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan MCL adalah “..Papa egois karena udah ninggalin aku dan nggak pernah menjengukku, papa bertingkah semaunya sendiri...”. Persepsi negatif lainnya yang muncul adalah “....mama kurang memikirkan aku, karena jarang mengajakku ngobrol dan sibuk dengan urusannya sendiri...”

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 23 April 2015, MCL mengungkapkan kemajuan yang dialaminya yaitu ia dapat sedikit meredam kebencian terhadap papanya dan juga berusaha menjalin kedekatan dengan papa tirinya. Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. MCL mengungkapkan bahwa dalam hatinya yang paling dalam, ia sangat ingin mengetahui kabar papa kandungnya dan juga memastikan kondisi yang sedang dialami papa nya saat ini.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “disini dan sekarang” mengenai permasalahannya dengan mengajak konseli berfokus pada hal yang dapat dilakukan saat ini untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan mengarahkan MCL menghadapi kenyataan yang terjadi di masa sekarang dan tidak terlalu berfokus pada masa lalu yang dapat membuatnya merasa tertekan dan kecewa yang mendalam. Konselor juga meyakinkan MCL bahwa dirinya dapat menghadapi permasalahan yang terjadi saat ini dan mencapai keseimbangan dalam hidupnya.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, MCL memperoleh kesempatan membuka kartu warna merah yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu meminta kamu untuk melakukan hal yang tidak kamu suka...”

Coba Perankan: Kamu menolak permintaan anggota keluarga tersebut”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran negatifnya yang muncul saat melakukan permainan. MCL mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “...seenaknya aja nyuruh aku nglakuin hal yang kubenci..bikin repot aja, bikin aku jadi males kalau dirumah..”

Selanjutnya, MCL melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna hijau. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga kamu tidak mendengarkan dengan baik saat kamu bercerita...”

Coba Perankan: Kamu meminta mereka menjadi pendengar yang baik..”

MCL mengungkapkan persepsi negatifnya dalam permainan tersebut dengan kalimat “...ceritaku selalu dianggap tidak penting, gak ada yang mau ngertiin aku, gak ada yang mau ndengerin aku....” Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 30 April 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan adanya kemajuan yaitu MCL dirinya mulai memiliki kesadaran tentang kenyataan yang harus dihadapinya saat ini, ia tidak ingin menghindar dan mengingkari perasaannya, tetapi ia akan menghadapi kenyataan yang terjadi. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang papa nya. Konseli diminta

membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh papa nya jika ia mengungkapkan perasaannya yang diliputi kebencian dan kekecewaan.

Argumen terbalik yang diungkapkan MCL ketika berperan sebagai papa nya dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut.

“..papa minta maaf MCL karena selama ini sudah melalaikan dan meninggalkan kamu...

papa punya urusan lain yang harus papa selesaikan...

papa tidak bermaksud menyakiti kamu...

papa tahu kamu pasti terluka dengan perbuatan papa..suatu saat papa akan menjelaskan semuanya pada MCL...

papa disini juga terluka...

papa juga kangen sama MCL..

papa ingin bertemu dan ngobrol sama MCL...

pasti sekarang kamu sudah besar ya nak..papa bangga punya anak seperti kamu...

tetap sayangi mama dan papa tiri kamu ya MCL...

papa disini dalam keadaan baik...”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, konseli mengungkapkan bahwa dirinya mencoba berfikir dari sudut pandang papa nya. MCL tidak ingin menjadi orang yang egois seperti papa nya. Keinginan tersebut diwujudkan dengan mencoba mengerti perasaan papa nya dan membayangkan jika ia berada di posisi papa nya tersebut.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi negatif yang lama.

Tabel 4.8

Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli MCL

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“..Papa egois karena udah ninggalin	“Papa sedang menyelesaikan

aku dan nggak pernah menjengukku, papa bertingkah semaunya sendiri...”.	urusannya sehingga belum siap bertemu denganku, aku yakin suatu saat nanti aku dapat bertemu dengan papa dan aku akan membuatnya bangga telah punya anak seperti..”.
“....Mama kurang memikirkan aku, karena jarang mengajakku ngobrol dan sibuk dengan urusannya sendiri...”.	“..Mama memiliki banyak hal yang harus dipikirkan sehingga pikirannya bercabang, mama bisa jadi teman yang enak buat ngobrol kalau aku mau mencoba dan berusaha mendekatinya...”

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa MCL dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 08 Mei 2015. MCL mengemukakan kemajuan yang ia alami selama seminggu sebelumnya yaitu ia dapat mengurangi rasa stres dalam dirinya ketika mencoba menerapkan persepsi negatif terhadap papa kandung dan keluarganya dirumah. Selanjutnya, pada sesi ini, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan perbedaan perasaan saat duduk pada kursi “ini diriku” dan kursi “ini papaku”. Pada saat berperan sebagai dirinya sendiri, MCL hanya memahami diri sendiri yang memiliki perasaan kesal,dendam, kecewa, dan marah. Ketika MCL berperan sebagai papa nya, ia berusaha keras untuk dapat memahami sudut pandang papa nya yang sebenarnya sulit dilakukan, namun dengan adanya pemahaman tersebut MCL menjadi sedikit lebih nyaman.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu

warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persepsi menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, MCL mendapatkan kartu warna merah. Kebetulan pada permainan “kartu warna” di sesi ketiga MCL juga mendapatkan kartu warna merah yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu meminta kamu untuk melakukan hal yang tidak kamu sukai...”

Coba Perankan: Kamu menolak permintaan anggota keluarga tersebut”.

Persepsi negatif MCL yang sempat muncul adalah “...seenaknya aja nyuruh aku nglakuin hal yang kubenci..bikin repot aja, bikin aku jadi males kalau dirumah..”. Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “.. ini merupakan tantangan buatku, kalau aku bisa melakukan hal ini berarti aku adalah orang yang hebat...”

Pada lemparan dadu selanjutnya, MCL mendapat warna oranye yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga keluarga di rumah ada yang menghina dan meremehkan kamu..”

Coba Perankan: Kamu menanggapi sikap anggota keluarga tersebut..”

Persepsi negatif yang sempat muncul dari situasi tersebut adalah “...aku akan membenci orang yang menghina dan meremehkanku...” Konseli kemudian dapat memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “...hinaan dibalas dengan hinaan adalah biasa, yang luar biasa itu hinaan dibalas dengan kebaikan, aku akan buktikan kalau hinaan mereka itu nggak benar..”. MCL mengungkapkan bahwa terdapat sedikit kesusahan dalam memilih persepsi positif dari suatu permasalahan, tapi dirinya tertantang untuk dapat melakukan hal tersebut.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 14 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan kemajuan yaitu ia dapat memilih persepsi positif dengan cara yang lebih mudah dari sebelumnya. MCL pernah menerapkannya saat menghadapi masalah di luar keluarga

yaitu ketika dalam organisasi DISKAM ia mengalami perbedaan pendapat dan kesalahpahaman dengan senior anak kelas IX.

Selanjutnya, konselor memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”. Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif yang dipilih sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 19 Mei 2015, MCL mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.9  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli MCL

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
1	Sabtu, 16 Mei 2015	Laptop yang dipinjam om gak dikembaliiin padahal ada tugas	Om nyebelin banget, uda dipinjem tpi nggak tau terimakasih, seenaknya sendiri..	Om masih membutuhkan laptopku, aku mencari cara lain agar bisa mengerjakan tugasku, aku bisa ke warnet dekat rumah. Setiap kebaikan yang kulakukan, pasti nanti ada imbalannya
2	Senin, 18 Mei 2015	Gak dibolehin latihan ekskul sama mama, tapi temen di ekskul nelfon katanya pelatih marah-marah, yauda akhirnya berangkat, tapi kena marah	Mama kok gitu sih..harusnya bisa ngertiin aku kalau aku ada latihan di sekolah, mama bisanya cuma marah-marah	Mama melarangku karena mama ingin aku istirahat dirumah dan mama mengkhawatirkanku..

		mama		
--	--	------	--	--

Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. MCL merasa *mood* nya menjadi baik ketika memilih persepsi dan cara pandang positif dalam menyikapi suatu permasalahan. Selain itu, MCL juga mengungkapkan bahwa adanya persepsi positif dapat mempermudah dirinya dalam upaya menjalin hubungan yang lebih akrab dengan keluarga khususnya dengan mama dan papa tirinya. MCL merasa puas jika dirinya telah dapat menerapkan persepsi positif yang ia pilih karena dirinya selalu merasa tertantang untuk dapat menerapkan persepsi positif dalam kehidupan nyata yang ia jalani. MCL juga merasa beban pikirannya berkurang terhadap papa kandungnya yang selama ini membuatnya memendam perasaan benci yang terlalu lama.

#### e. Konseli DKY

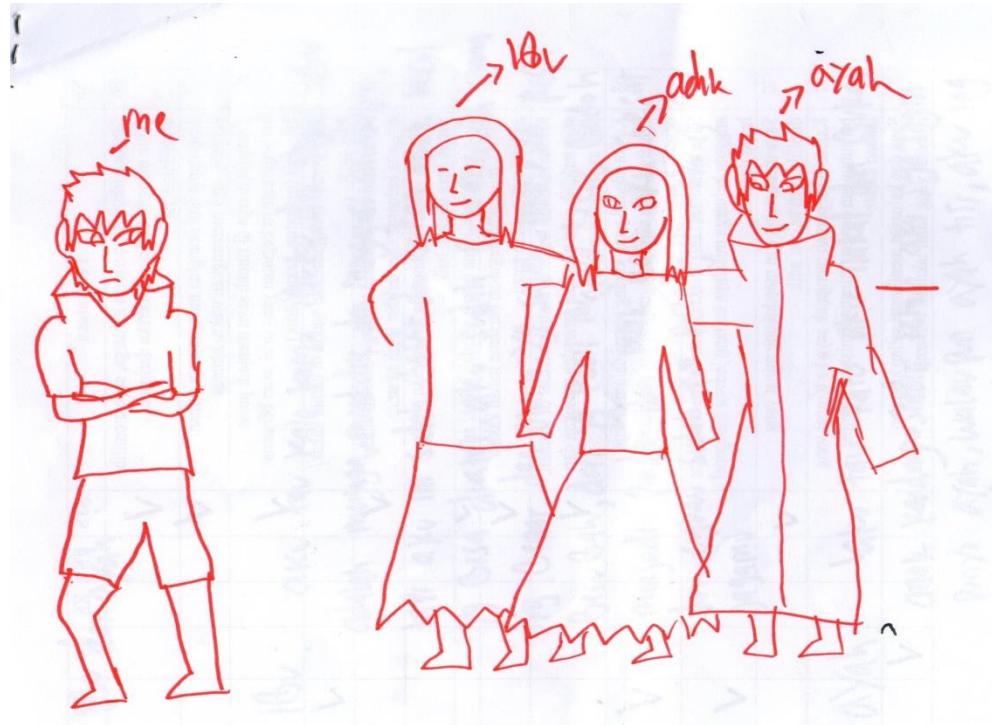
Sesi konseling yang pertama pada konseli DKY dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 08 April 2015. Kegiatan pada sesi ini bertujuan untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak “*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling. Kegiatan konseling ini dilakukan di ruang konseling individual pada ruang BK SMP Negeri 2 Taman.

Konselor melakukan kegiatan awal dengan menanyakan kabar konseli. Konseli menjawab dengan kalimat “..hari ini kabar saya baik-baik aja bu...”. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya asas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor

menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 11.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 12.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Tahapan selanjutnya, konseli diminta menggambar pada selembar kertas dengan tema “*my family story*”. DKY menggambarkan empat anggota dalam keluarganya yaitu ayah, ibu, adik, dan dirinya sendiri. Gambar yang dibuat oleh DKY yaitu sebagai berikut.



Gambar 4.7 Kondisi Keluarga DKY

Melalui gambar tersebut, terlihat jelas bahwa terdapat jarak yang melambangkan kurangnya kedekatan antara DKY dan keluarganya (orangtua dan adik). Gambar diri DKY berada pada posisi sebelah kiri dengan berdiri sendirian disertai ekspresi wajah sedih dan kedua tangan disilangkan. Di posisi sebelah kanan yang agak berjauhan tergambar orangtua dan adik DKY berdiri bersama dan berdekatan, disertai ekspresi wajah yang gembira. Adanya jarak yang terdapat pada gambar tersebut menandakan bahwa Ayah dan ibu DKY memiliki hubungan yang lebih dekat dengan adiknya dibandingkan dirinya.

Konselor menanyakan kepada DKY tentang arti dari gambar yang dibuatnya. DKY menjelaskan bahwa arti dari gambar tersebut adalah orangtua DKY saat ini selalu pilih kasih dan membela kepentingan adiknya. DKY merasa ibu dan ayahnya tidak memahami dirinya saat ini yang juga membutuhkan kasih sayang dari orangtua. DKY selalu diminta mengalah ketika memperebutkan sesuatu dengan adiknya, misalnya ketika berangkat les DKY diminta berjalan kaki oleh orangtuanya

karena sepeda DKY akan dipakai oleh adiknya. Selain itu, ibu DKY juga sering memberi tugas kepada DKY untuk membersihkan rumah dan membantunya berjualan. DKY juga sering dimarahi dan dibentak oleh ibunya. Kondisi tersebut semakin mengurangi hubungan kedekatan antara DKY dan orangtua serta adiknya.

Selanjutnya, konselor meminta DKY menulis sebuah surat untuk keluarga yang anntinya akan dimasukkanpada kotak “*my messages*”. Isi surat yang dibuat DKY yaitu sebagai berikut.

“Untuk Ibu....

Ibu, Aku tahu kalau kamu ibuku, dan tugas ibu adalah menjaga, mendidik, dan mengajari anaknya.

Tapi aku ini sudah besar dan bukan anak kecil yang bisa diatur.

Aku sudah bisa memilih mana yang benar dan mana yang salah.

Manusia pasti berubah, dari yang kecil menjadi besar, bodoh menjadi pandai dan kelak saat aku besar dan engkau sudah tua pasti giliran aku yang menjagamu....

Untuk Ayah...

Aku tahu kalau aku nakal dan bukan anak kandungmu sendiri.

Tetapi aku juga ingin punya ayah, walaupun ayah tiri,

Aku ingin mendapatkan pendidikan dan ingin jalan-jalan kemana-mana bersama keluarga yang lengkap.

Aku juga berhak mendapat uang saku dan bukan cuma adik saja seharusnya yang mendapat uang tapi aku juga.

Percuma kalau anda nikah dengan ibuku tetapi tidak sayang pada anak-anak ibuku....”

Melalui isi surat tersebut, terdapat informasi penting yang terungkap yaitu DKY bukan anak kandung dari ayahnya. Orangtua DKY telah bercerai sejak DKY bersekolah di kelas enam sekolah dasar. Di tahun yang sama, Ibu DKY menikah lagi dengan ayahnya yang saat ini tinggal bersama DKY. DKY sebenarnya ingin sekali protes tentang pernikahan tersebut namun ia lebih memilih memendam perasaannya. DKY saat ini merindukan ayah kandungnya, meskipun ia tidak tahu keberadaan dan kabarnya saat ini. DKY masih memiliki harapan untuk dapat hidup bahagia bersama keluarganya meskipun saat ini ia menghadapi situasi yang tidak nyaman.

Pada tahapan selanjutnya, konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk

membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan. Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli pun menyatakan persetujuannya tentang penggunaan strategi yang dijelaskan konselor sebelumnya.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 17 April 2015. Konselor menanyakan tentang kemajuan yang dialami konseli. Konseli pun menjawab “..saya sekarang uda jarang bertengkar sama adik Bu..saya sekarang berusaha mengalah aja dan menghindari pertengkaran..”. Selanjutnya, pada sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi “ini diriku”. Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Konseli DKY mengungkapkan pengalaman negatifnya pada kursi “ini diriku” terhadap keluarganya dengan kalimat-kalimat berikut.

“...om, makusdku ayah..tolong coba pahami aku,  
meskipun aku bukan anak kandungmu tapi aku juga butuh perhatian dan kasih sayang seorang ayah..  
aku sebenarnya merasa kecewa karena ayah jarang memperhatikanku dan lebih perhatian sama adik...  
adik diberi uang saku lebih banyak dari aku...

ayah pilih kasih terhadap aku dan adikku..  
 kalau ayah menyayangi ibuku..  
 ayah juga harus bisa menyayangi aku sebagai anakmu...  
 kita sama-sama sebagai seorang lelaki..  
 tolong bersikap layaknya lelaki yang bertanggung jawab dan melakukan peranmu sebagai ayah dengan baik..  
 aku juga punya hati dan perasaan...  
 jangan bersikap cuek terhadapku..  
 tolong ajak aku main, ajak aku rekreasi bersamamu..  
 aku ingin merasakan kasih sayang ayah seperti teman yang lain..."'

DKY mengungkapkan saat ini dirinya masih memanggil ayah tirinya dengan sebutan "om". DKY masih merasa berat untuk memanggilnya ayah, karena ayah tirinya tersebut sering melakukan hal yang membuat DKY kecewa dan sakit hati. Kondisi keluarga dirumah yang kurang kondusif membuat DKY menjadi kurang bersemangat dalam melakukan apapun, termasuk dalam hal sekolah. DKY sering terlambat datang ke sekolah dan juga terkadang membolos sekolah. Guru BK juga mengatakan bahwa motivasi belajar DKY tergolong rendah. Selama sesi konseling pun DKY terlihat dalam keadaan lemas dan pandangannya kosong.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. DKY menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika ayah dan ibunya selalu membela adiknya ketika mereka berdua bertengkar, padahal menurut DKY adiknya lah yang berbuat kesalahan misalnya meminjam HP nya tapi tidak dikembalikan dan meminjam sepatunya tanpa meminta izin terlebih dahulu. Selain itu, sikap orangtuanya yang pilih kasih dengan memberi adiknya uang saku lebih banyak dari dirinya.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta DKY untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan DKY adalah "...ibu sangat cerewet, bawel, suka ngatur-ngatur aku termasuk jam main ku sama temen-temen...". Persepsi negatif lainnya yang muncul adalah "...ayah tiriku hanya

menyayangi ibu dan adikku saja, ayah tiriku tidak menginginkanku dalam hidupnya...”

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 24 April 2015, Konselor menanyakan kabar konseli, DKY menjawab “hari ini saya senang bu..karena tadi barusa saya disuruh maju ke depan kelas buat nyanyi lagu daerah *suwe ora jamu..*”. DKY juga mengungkapkan kemajuan yang dialami dirinya yaitu ia dapat lebih menyesuaikan diri ketika dirumah dengan bersikap cuek dan tidak terlalu memusingkan hal-hal yang dapat membuatnya kecewa dan sakit hati.

Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. DKY mengungkapkan bahwa ia ingin seperti adiknya yang selalu disayangi ayah dan ibunya. DKY ingin mendapatkan perhatian yang lebih dari kedua orangtuanya. Selain itu DKY ingin agar ibunya tidak terlalu mengatur dirinya.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “disini dan sekarang” mengenai permasalahannya dengan mengajak konseli berfokus pada hal yang dapat dilakukan saat ini untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan mengarahkan bahwa masa lalu tidak perlu selalu dipikirkan, yang terpenting adalah masa sekarang yang sedang dijalani. Konselor mengarahkan DKY agar memiliki kesadaran untuk berfokus pada hal yang dapat ia ubah di masa kini. DKY mengungkapkan hal yang dapat ia ubah saat ini adalah sikap dirinya terhadap keluarga dan pilihan respon dalam menyikapi segala hal yang terjadi antara dirinya dan keluarga.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, DKY memperoleh kesempatan membuka kartu warna biru yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga di rumah kamu saling cuek satu sama lain..

Coba Perankan: Kamu ingin mengajak ngobrol salah satu anggota keluarga kamu..”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran negatifnya yang muncul saat melakukan permainan. DKY mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “...berada di rumah yang anggota keluarganya saling cuek itu seperti berada di neraka, sangat tidak menyenangkan..”

Selanjutnya, DKY melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna kuning. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga kamu ada yang meminjam salah satu barang milikmu, dan lama tidak dikembalikan..

Coba Perankan: Kamu meminta barang tersebut dari anggota keluarga yang meminjamnya..”

DKY mengungkapkan persepsi negatifnya dalam permainan tersebut dengan kalimat “...orang nggak tahu aturan, pinjam barang seenaknya sendiri....” Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 02 Mei 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan adanya kemajuan yaitu DKY semakin memahami situasi-situasi apa saja yang membuatnya memiliki persepsi negatif dan ia berusaha untuk menghadapinya. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang ayah tirinya. Konseli diminta membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh ayah tiri nya jika ia mengungkapkan perasaannya yang kecewa atas sikap ayah tiri nya yang pilih kasih dan tidak peduli dengannya.

Argumen terbalik yang diungkapkan DKY ketika berperan sebagai ayah tirinya dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut.

“..DKY..ayah minta maaf dengan sikap ayah yang pilih kasih dan tidak peduli dengan kamu...

ayah sebenarnya juga memikirkan cara agar bisa lebih dekat dengan kamu...

ayah tidak tahu apa yang harus ayah perbuat agar bisa lebih dekat dengan kamu...

maafkan ayah kalau ayah terlihat lebih menyayangi adikmu...

itu ayah lakukan karena adik kamu adalah perempuan dan ayah ingin mengajarkan bahwa kamu harus mampu melindungi adik kamu yang lebih lemah dan juga menyayanginya....

ayah akan berusaha merubah sikap ayah agar dapat menjadi lebih baik...

ingatkan ayah jika ayah berbuat salah dan membuat kamu kecewa..mari kita mulai lagi dari awal dan memperbaiki semuanya..”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, DKY mengungkapkan bahwa hatinya semakin tenang telah mencoba berperan sebagai ayah tirinya dan mengungkapkan pemikiran dari sudut pandang ayah tirinya. DKY menyadari ada hal-hal yang terdapat dalam ayah tirinya, yang mungkin tidak bisa dipahami oleh DKY sebagai anak. Oleh karena itu, DKY menyatakan bahwa dirinya siap untuk melakukan perubahan kondisi dalam keluarganya. Ia ingin mewujudkan impiannya memiliki keluarga utuh yang bahagia.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi negatif yang lama.

Tabel 4.10

Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli DKY

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“Ibu sangat cerewet, bawel, suka ngatur-ngatur aku termasuk jam main	“Ibuku sangat teliti sekali karena tahu tentang kebutuhanku dan

ku sama temen-temen...”.	tentang hal terbaik untukku sehingga bisa mengatur jam mainku dan juga aktivitasku...”.
“Ayah tiriku hanya menyayangi ibu dan adikku saja, ayah tiriku tidak menginginkanku dalam hidupnya...”.	“Ayah tiriku ingin memberiku contoh bahwa aku juga harus menyayangi ibu dan adikku karena mereka perempuan yang aku miliki dalam keluargaku..”.

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa DKY dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 09 Mei 2015. DKY mengemukakan kemajuan yang ia alami yaitu ia telah mencoba menerapkan persepsi positif saat mengalami situasi masalah. Saat itu adik DKY meminta DKY untuk memindah *channel* TV sesuai dengan acara yang disukai adiknya. Awalnya DKY sangat kesal tetapi ia berusaha menerapkan persepsi positif yaitu “..biarlah adik melihat acara kesukaannya, semoga itu bisa membuatnya senang dan tersenyum, melihat adikku senang aku juga ikut senang..”.

Selanjutnya, pada sesi ini, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya menyadari adanya hal yang berbeda dalam pikirannya dan pikiran ayah tirinya. Selain itu DKY juga mengatakan bahwa dirinya memahami tentang perbedaan persepsi negatif dan persepsi positif. DKY merasa bahwa pilihan yang paling tepat adalah menggunakan persepsi positif dalam menyikapi suatu masalah.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu

warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persepsi menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, DKY mendapatkan kartu warna hijau. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu tidak mendengarkan dengan baik saat kamu bercerita..”

Coba Perankan: Kamu meminta mereka untuk menjadi pendengar yang baik..”.

Persepsi negatif DKY yang sempat muncul adalah “..kalau aku yang cerita aja pasti gak didengerin, tapi kalau anggota keluarga lain yang cerita pasti didengerin...”. Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “..sebenarnya dia mendengarkan aku, tapi karena ceritaku terlalu rumit, jadi dia kurang bisa memahami ceritaku...”

Pada lemparan dadu selanjutnya, DKY mendapat warna ungu yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga di rumah kamu tidak percaya dengan apa yang kamu ceritakan, padahal kamu berkata jujur..”

Coba Perankan: Kamu meyakinkan anggota keluarga kamu agar mempercayai kamu..”

Persepsi negatif yang sempat muncul dari situasi tersebut adalah “...dari awal dia emang gak suka sama aku, jadi apapun yang kuceritakan pasti juga gak akan disukai termasuk hal yang kukatakan jujur pun malah dianggap bohong...” Konseli kemudian dapat memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “...aku akan membuktikan bahwa perkataanku benar, dengan adanya bukti kalau aku emang jujur, maka dia akan lebih menghargaiku..”. DKY mengaku bahwa dirinya merasakan kepuasan tersendiri saat mampu memilih persepsi positif dari situasi yang bahkan awalnya membuat dirinya merasa jengkel.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 15 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan kemajuan yaitu mulai dekat dengan ayah tirinya dan mulai memanggilnya dengan sebutan ayah. Selanjutnya, konselor memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”.

Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif yang dipilih sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 20 Mei 2015, DKY mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.11  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli DKY

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
1	Minggu, 17 Mei 2015	Ibu menyuruhku menjemur pakaian padahal aku buru- buru mau keluar sama teman	Males banget karena aku kan anak laki-laki, sedangkan menjemur pakaian itu kan tugas anak perempuan lagian aku juga buru- buru	Ibu sudah melakukan banyak hal untukku, udah ngurus aku dari kecil, memberiku makan dan tempat tinggal, masak sih disuruh gini aja aku nggak mau..OK, aku akan melakukannya..
2	Selasa, 19 Mei 2015	Aku menangkap basah adik membaca kotak masuk smsku tanpa izin dulu kepadaku	Adik ingin mengetahui rahasiaku dan menyebarlakknya pada ayah dan ibu	Adik sebenarnya perhatian terhadapku sehingga diam- daim mebaca kotak masuk smsku, dia ingin tahu hal-hal apa saja yang aku lakukan bersama temanku

Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. DKY mengemukakan bahwa dirinya saat ini menjadi lebih terbiasa memilih persepsi positif dalam menyikapi situasi masalah yang terjadi dalam keluarganya. Selain itu, DKY juga mengatakan bahwa saat ini hubungan dengan keluarganya juga semakin dekat dibandingkan sebelum mengikuti konseling. Melalui pemilihan persepsi positif, DKY juga mencoba memahami apa yang dirasakan keluarga terhadap dirinya. DKY juga mulai mencoba mengobrol dengan ayah tirinya meskipun frekuensinya masih sedikit dan belum terlalu sering.

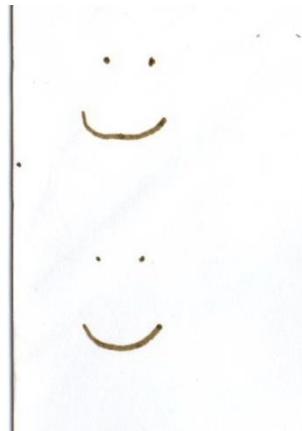
#### f. Konseli MRF

Konseling sesi pertama konseli MRF dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 09 April 2015. Kegiatan konseling dilakukan di ruang konseling individual pada ruang BK SMP Negeri 2 Taman. Kegiatan pada sesi ini bertujuan untuk mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar “*my family story*” dan menulis surat kepada keluarga yang dimasukkan dalam kotak “*my messages*”. Selain itu kegiatan pada sesi ini juga bertujuan untuk menjalin keakraban atau pembinaan hubungan dengan siswa dan memberikan rasionalisasi penggunaan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sebagai upaya bantuan kepada konseli, kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi terhadap kesediaan siswa untuk melakukan kegiatan konseling.

Kegiatan awal yang dilakukan konselor adalah menanyakan kabar konseli. Konseli menyatakan bahwa kabarnya saat itu dalam kondisi baik. Konselor melanjutkan dengan memberi penjelasan mengenai asas-asas konseling khususnya asas kerahasiaan sehingga konseli merasa aman dalam menceritakan kondisinya dan timbul kepercayaan kepada konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang kegiatan konseling yang akan dilaksanakan yaitu berbeda dengan kegiatan yang dilakukan pada sesi baseline sebelumnya. Konselor juga meminta konseli agar bersikap terbuka dan terlibat aktif dalam proses konseling sehingga dapat mempermudah konselor dalam menerapkan upaya bantuan kepada konseli.

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan strukturing waktu yang dilakukan selama konseling. Saat itu jam menunjukkan pukul 08.00 WIB sehingga konseling diperkirakan akan berakhir pada pukul 09.00. Penentuan batas waktu tersebut dilakukan dengan mendiskusikan dengan konseli terlebih dahulu. Strukturing dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memahami batasan waktu yang dilakukan selama konseling dan menjalin kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu yang akan ditentukan. Konselor juga menanyakan kesiapan dan kesediaan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mengemukakan bahwa dirinya telah siap dan bersedia dalam mengikuti konseling.

Tahapan selanjutnya, konseli diminta menggambar pada selembar kertas dengan tema “*my family story*”. Gambar yang dibuat MRF sangat berbeda dengan gambar yang dibuat oleh konseli lain. MRF hanya menggambar dua simbol senyum pada lembar kertasnya. Gambar yang dibuat MRF yaitu sebagai berikut.



Gambar 4.8 Kondisi Keluarga Konseli MRF

Konselor menanyakan arti gambar yang dibuat oleh MRF, menurut MRF gambar yang dibuat adalah menunjukkan perasaannya saat ini. MRF menginginkan ibu dan kakaknya dapat hidup bahagia dan selalu tersenyum seperti simbol yang dibuatnya. Ia tidak ingin melihat ibunya menderita karena harus berjuang sendirian untuk mencari rezeki demi masa depan MRF dan kakaknya. Sejak kepergian ayah MRF sekitar empat tahun yang lalu, suasana di rumah menjadi berbeda. Perbedaan tersebut ditunjukkan dengan adanya kurang komunikasi dan cenderung individualis

dalam menjalankan aktifitas di rumah. Kondisi tersebut membuat MRF tidak nyaman dan membuatnya lebih suka menghabiskan waktu dengan bermain komputer di kamarnya.

Selanjutnya, konselor meminta MRF menuliskan sebuah surat untuk keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Isi surat MRF berupa kalimat berikut.

“Kak, Bu..terimakasih karena sudah merawatku dan membesarkanku...  
Maafkan aku jika aku sudah membuat salah kepada kakak dan ibu..”

Melalui surat tersebut, dapat terlihat bahwa MRF memiliki rasa terimakasih yang besar terhadap ibu dan kakaknya yang selama ini berjuang untuk dirinya. MRF sangat menyayangi ibu dan kakaknya tersebut. Oleh karena itu, dalam kesempatan penulisan surat tersebut, ia memilih menuliskan rasa terimakasihnya meskipun ia juga mengalami kekecewaan terhadap ibu dan kakaknya yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya. MRF ingin sekali ibu dan kakaknya dapat meluangkan waktu lebih banyak untuk dirinya sehingga mereka dapat melakukan kegiatan bersama.

Pada tahapan selanjutnya, konselor memberi rasionalisasi tentang konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Konselor menjelaskan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Selanjutnya konselor menjelaskan bahwa kombinasi strategi tersebut merupakan suatu teknik konseling yang diberikan kepada konseli untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah kerangka pandang konseli yang dilakukan pada enam tahapan. Setelah dilakukan rasionalisasi strategi, maka konselor menanyakan persetujuan konseli atas penggunaan kombinasi strategi yang telah dijelaskan. Konseli menyatakan persetujuannya dengan kalimat “...saya setuju bu..dengan penggunaan strategi tersebut..”.

Sesi konseling yang kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 18 April 2015. Konselor menanyakan tentang kemajuan yang dialami konseli. Konseli pun mengemukakan bahwa dirinya mulai menyadari tentang pentingnya kedekatan dirinya dengan ibu dan kakaknya, karena dengan adanya kedekatan MRF merasa

lebih nyaman. Selanjutnya, pada sesi ini konseli diminta untuk menggali pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Pengalaman negatif tersebut berupa perasaan marah, kesal, dan kecewa yang selama ini terpendam oleh konseli (*unfinished business*).

Konselor menyiapkan dua kursi kosong yang akan dijadikan media dalam penyampaian pengalaman negatif konseli. Konselor mempersilahkan konseli duduk pada kursi “ini diriku”. Konselor mengarahkan konseli agar dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi pengalaman negatif yang dirasakan terhadap keluarga. Konseli diminta untuk menatap kursi kosong di depannya dan membayangkan bahwa pada kursi tersebut terdapat sosok keluarga yang selama ini membuat dirinya merasakan pengalaman negatif. Selanjutnya konseli diminta untuk mengutarakan pengalaman negatifnya dengan jujur, jelas, dan mengungkapkan hal-hal yang selama ini terpendam dalam perasaannya.

Konseli MRF mengungkapkan pengalaman negatifnya pada kursi “ini diriku” terhadap keluarganya dengan kalimat-kalimat berikut.

“...ibu..aku tahu saat ini ibu sedang sibuk menjalani pekerjaan ibu..  
 aku ingin mengatakan kepada ibu kalau sebenarnya aku membutuhkan ibu..  
 aku ingin ibu punya waktu lebih banyak untukku...  
 mungkin aku terlihat baik-baik saja jika di depan ibu..  
 tapi seandainya ibu tahu, dalam hatiku ini ada sesuatu yang kosong...  
 maka nya aku sering main komputer di kamar..  
 hal itu untuk mengusir kesedihan dan kesepianku bu...  
 kakak juga sibuk dengan kuliahnya..  
 aku ingin bicara lebih banyak dan lebih akrab dengan kalian..  
 tapi aku takut nantinya aku malah mengganggu ibu dan kakak..  
 aku ingin ibu bertanya tentang kabarku di sekolah, kabarku dengan teman-teman, serta yang lainnya...  
 aku sedih dengan keadaan ini bu...  
 tapi aku sangat berterimakasih karena ibu telah berusaha keras untuk  
 membiayai sekolah dan semua keperluanku..  
 terimakasih ibu..”

MRF memiliki perasaan kecewa terhadap ibu dan kakaknya yang kurang memiliki inisiatif untuk meningkatkan keakraban dengan dirinya. MRF merasa

sendirian di rumah meskipun saat itu ada ibu dan kakaknya. Ia jarang mengobrol dengan ibu dan kakaknya sehingga lebih senang melampiaskan kesepiannya dengan bermain komputer di kamar untuk mencari kesibukan. Kondisi tersebut membuat MRF seperti kecanduan untuk bermain komputer dan pada akhirnya ia cenderung menarik diri dari ibu dan kakaknya. Sikap yang ditunjukkan MRF dalam berkomunikasi selama sesi konseling pun terlihat kaku dan kurang dapat berempati dengan keadaan. Guru BK juga menambahkan bahwa MRF memang agak kaku dalam berkomunikasi dan kurang memahami etika ataupun kondisi lawan bicaranya.

Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli menceritakan situasi dalam keluarga yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya. MRF menceritakan bahwa situasi yang paling menimbulkan tekanan bagi dirinya adalah ketika ibu dan kakaknya berada di rumah, tetapi tidak mengajaknya ngobrol atau melakukan kegiatan bersama tetapi justru merasa asik dengan kegiatannya sendiri-sendiri. Selain itu, MRF juga merasa waktu yang terlewati seperti hampa dan kurang berkualitas (*quality time*).

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta MRF untuk mengidentifikasi persepsi negatif yang dimilikinya berdasarkan kondisi-kondisi yang membuatnya tidak nyaman terhadap keluarga. Persepsi negatif yang diungkapkan MRF adalah “..ibu sebenarnya mikirin aku nggak sih, kalau emang mikirin aku tapi kenapa kok nggak pernah nanya kabarku....”. Persepsi negatif lainnya yang muncul adalah “....ada atau nggak nya aku di rumah kayaknya sama aja, karena kakak selalu cuek sama aku...”

Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 April 2015, Konselor menanyakan kemajuan yang telah dialami konseli. MRF mengemukakan bahwa dirinya mulai memikirkan celah yang dapat ia manfaatkan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab dengan ibu dan kakaknya. Pada tahapan ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya yang terpolaritas paling kuat. MRF mengungkapkan bahwa ia tidak tahan dengan perasaannya yang selalu merasa sendiri di rumah padahal saat itu ibu dan kakaknya juga berada di rumah.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu menyadari konsep “di sini dan sekarang” mengenai permasalahannya dengan mengajak konseli berfokus pada hal yang dapat dilakukan saat ini untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Selain itu konselor juga membawa konseli pada upaya kesadaran dengan mengarahkan MRF untuk lebih memikirkan cara dalam menjalin hubungan yang lebih akrab dengan ibu dan kakaknya saat ini daripada memikirkan perasaan-perasaan kecewa dan sakit hatinya yang terpendam di masa lalu.

Pada tahapan selanjutnya, konselor mengajak konseli bermain “kartu warna” dengan tujuan agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran negatif nya dalam situasi yang bermasalah. Konseli akan bermain peran sesuai dengan instruksi yang terdapat pada kartu warna yang ia pilih berdasarkan dadu yang telah dilempar. Pada lemparan dadu pertama, MRF memperoleh kesempatan membuka kartu warna biru yang berisikan perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga di rumah kamu tidak percaya dengan apa yang kamu ceritakan, padahal kamu berkata jujur..

Coba Perankan: Kamu meyakinkan anggota keluarga kamu agar mempercayai kamu.”.

Pada situasi yang tergambar tersebut, konseli diminta memerankannya. Selanjutnya konselor menanyakan tentang perasaan dan pikiran negatifnya yang muncul saat melakukan permainan. MRF mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kalimat berikut: “...keluargaku memang nggak memahamiku sehingga kejureranku dianggap bohong bahkan mungkin kebohonganku akan dianggap benar, karena mereka nggak tahu dengan pasti kayak gimana aku sebenarnya..”

Selanjutnya, MRF melakukan lemparan dadu yang kedua dan mendapat kartu warna biru. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut:

“Situasi: Anggota keluarga di rumah kamu saling cuek satu sama lain..

Coba Perankan: Kamu ingin mengajak ngobrol salah satu anggota keluarga kamu...”

MRF mengungkapkan persepsi negatifnya dalam permainan tersebut dengan kalimat “...rasanya menyebalkan kalau ada anggota keluarga yang saling

cuek, apalagi kalau aku yang dicuekin, aku ini kan punya hati dan perasaan, bukan sebagai pajangan aja di rumah....” Setelah konseli memahami tentang persepsi negatifnya yang timbul dalam beberapa situasi dalam keluarga maka selanjutnya konseli akan diarahkan untuk menemukan persepsi baru yang lebih positif sebagai pengganti persepsi negatifnya. Tahap tersebut dilaksanakan pada konseling sesi keempat.

Sesi konseling keempat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 02 Mei 2015. Pada pertemuan ini, konseli mengungkapkan adanya kemajuan yaitu MRF mulai mengetahui celah yang digunakan untuk mendekati ibu dan kakaknya yaitu pada hari Minggu, karena pada hari tersebut ibu dan kakak libur sehingga MRF memiliki waktu yang agak lama bersama mereka. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk duduk pada kursi kosong yang telah disiapkan konselor. Pada permainan peran kursi kosong kali ini berbeda dengan permainan peran kursi kosong yang dilaksanakan pada konseling sesi kedua. Pada tahapan ini, konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik yaitu argumen yang diungkapkan dari sudut pandang ibunya. Konseli diminta membayangkan tentang respon yang akan diberikan oleh ibunya jika ia mengungkapkan perasaannya yang kesepian dan kecewa atas sikap ibunya yang kurang peduli dengan dirinya.

Argumen terbalik yang diungkapkan MRF ketika berperan sebagai ayah tiri nya dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut.

“..anakku MRF, ibu meminta maaf atas sikap ibu selama ini yang mungkin membuat kamu kesepian dan kecewa...

ibu juga merasa menyesal kurang memperhatikan kamu..

kamu adalah titipan yang diberikan Allah buat ibu..

ibu saat ini berusaha keras untuk mencari rezeki demi membiayai sekolah kamu dan juga kuliah kakak kamu...

MRF tahu kan saat ini harga-harga serba mahal..

ibu harus melakukan kerja keras agar mendapatkan uang yang cukup untuk kehidupan kita bertiga...

ibu hanya mohon pengertian MRF..

ibu akan berusaha merubah sikap ibu dan lebih peduli dengan MRF...

ibu berharap MRF tetap bisa belajar dengan rajin dan fokus sekolah..

karena hal itulah yang menjadi semangat ibu untuk berjuang lebih keras lagi...”

Setelah melakukan permainan peran tersebut, MRF mengungkapkan bahwa dirinya yakin sebenarnya ibunya memiliki hati yang baik dan dapat mengerti dirinya. Memiliki hubungan yang akrab dan dekat dengan ibunya merupakan impian MRF. Ia ingin memiliki sosok yang bisa digunakan sebagai sandaran keluh kesah hatinya dan juga mampu memberinya nasehat terkait semua hal yang ia alami dalam hidup ini. Sosok yang diinginkan MRF adalah keluarganya sendiri yaitu ibu dan kakaknya.

Selanjutnya, pada tahapan berikutnya konselor mengajak konseli untuk mencari persepsi positif sebagai pengganti persepsi negatifnya yang terbentuk pada tahap kedua. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu melalui contoh kasus dan persepsi positif yang dipilih sehingga konseli memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapinya dan dapat memilih alternatif persepsi baru sebagai pengganti persepsinya yang lama. Berikut ini ditampilkan identifikasi persepsi alternatif (positif) baru yang dipilih konseli sebagai pengganti persepsi negatif yang lama.

Tabel 4.12  
Identifikasi Persepsi Alternatif (Positif) Baru yang Dipilih Konseli MRF

Persepsi Negatif	Persepsi Positif
“Ibu sebenarnya mikirin aku nggak sih, kalau emang mikirin aku tapi kenapa kok nggak pernah nanya kabarku....”.	“Ibu sebenarnya memikirkan dan mencemaskan aku namun tidak diwujudkan, ibu diam-diam mendoakanku dan percaya bahwa aku bisa menjalani kehidupan ini dengan baik sehingga jarang menanyakan kabarku..”
“Ada atau nggak nya aku di rumah kayaknya sama aja, karena kakak selalu cuek sama aku...”	“Kakak cuek padaku karena saat ini pikiran kakak terkuras untuk mengerjakan tugas kuliah, apalagi jarak kampus kakak dengan rumah cukup jauh, kakak juga lelah, nanti ada saatnya kakak punya hubungan akrab denganku..”.

Setelah konseli berhasil memilih cara pandang atau persepsi yang lebih positif, maka konselor memberi penguatan dengan memberi motivasi bahwa MRF dapat melakukan hal tersebut dalam berbagai situasi jika dirinya memiliki kemauan untuk terus berlatih memilih dan menerapkan persepsi yang positif.

Konseling dilanjutkan pada sesi kelima yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 09 Mei 2015. MRF mengemukakan kemajuan yang ia alami yaitu ia sedikit demi sedikit dapat mengurangi frekuensinya bermain komputer sendirian di kamar dan memilih menonton TV bersama ibu ataupun kakaknya. Selanjutnya, pada sesi ini, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yang berbeda (pada peran yang dilakukan dalam *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konseli mengungkapkan bahwa dalam permainan kursi kosong yang telah dilakukannya, MRF merasa semakin memahami tentang macam-macam persepsi yang dapat muncul di pikirannya. Selain itu, ia mulai menyadari bahwa pilihan terhadap persepsi tersebut sangat mempengaruhi sikap yang akan diperbuatnya. MRF juga merasakan hal yang berbeda saat mengungkapkan argumen terbalik dan berperan sebagai ibunya, ia merasakan bahwa dalam pikiran ibu nya pun juga akan muncul beragam persepsi dan pilihan persepsi yang dipilih ibunya akan sangat berpengaruh terhadap sikap ibunya kepada dirinya.

Kegiatan dilanjutkan dengan meminta konseli untuk melakukan permainan “kartu warna”. Permainan “kartu warna” pada tahap ini berbeda dengan sebelumnya. Permainan “kartu warna” pada sesi bertujuan untuk melatih konseli menggunakan persepsi positifnya dalam menyikapi permasalahan yang terdapat dalam “kartu warna”. Konseli diarahkan agar dapat memodifikasi persepsinya menjadi persepsi yang lebih positif.

Pada lemparan dadu pertama, MRF mendapatkan kartu warna merah. Kartu tersebut berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu meminta kamu untuk melakukan hal yang tidak kamu sukai..

Coba Perankan: Kamu menolak permintaan anggota keluarga tersebut..”.

Persepsi negatif MRF yang sempat muncul adalah “..memaksaku melakukan hal yang tidak kusukai sama saja dengan menyiksaku, dan aku akan menaruh dendam pada orang tersebut...”. Kemudian konseli mengganti cara pandang positif yang dapat dipilihnya yaitu “..keluargaku menganggap kalau aku pandai melakukan beberapa hal, sehingga tidak sengaja mereka juga menyuruh aku melakukan hal yang tidak kusukai, tapi aku akan melakukannya untuk membuat mereka senang...”

Pada lemparan dadu selanjutnya, MRF mendapat warna kuning yang berisi perintah sebagai berikut.

“Situasi: Anggota keluarga kamu ada yang meminjam salah satu barang milikmu, dan lama tidak dikembalikan..

Coba Perankkan: Kamu meminta barang tersebut dari anggota keluarga yang meminjamnya...”

Persepsi negatif yang sempat muncul dari situasi tersebut adalah “...mentang-mentang aku anggota keluarga yang paling kecil dan dianggap remeh, jadi keluargaku meminjam barang seenaknya saja...” Konseli kemudian dapat memodifikasi persepsi negatif tersebut menjadi cara pandang yang positif yaitu “...anggota keluargaku masih membutuhkan barangku dan belum sempat mengembalikannya, kalau aku berada di posisinya kemungkinan aku juga melakukan hal yang sama..”. MRF mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang karena sudah mampu memilih persepsi positif dari beberapa persepsi yang muncul di benaknya. Ia juga mengungkapkan dengan kalimat “...bu, ini tuh sama dengan konsep yang biasa terdengar itu ya bu, *positif thinking* ya bu?, saya pernah tahu juga kata-kata ini di lagunya grup band KOBE..”.

Konseling dilanjutkan pada sesi keenam yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 16 Mei 2015. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan kemajuan yaitu mulai dapat berinteraksi lebih akrab dengan kakaknya melalui cara menunjukkan aplikasi komputer yang terbaru kepada kakaknya. Melalui momen tersebut, MRF mengaku dapat mengobrol lebih banyak dengan kakaknya. Selain itu, dalam proses konseling sikap kaku yang dimiliki MRF sudah mulai berkurang dan terlihat agak ramah dari sesi-sesi konseling sebelumnya. Selanjutnya, konselor

memberikan selembar kertas yang berjudul “*about my self*”. Konseli diminta mengisi kertas tersebut dengan menuliskan situasi masalah yang ia hadapi serta menuliskan persepsi negatif yang muncul dan persepsi positif sebagai penggantinya. Laporan hasil tugas rumah tersebut dikumpulkan seminggu kemudian dan dibahas pada sesi terminasi.

Pada sesi terminasi yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 Mei 2015, MRF mengumpulkan hasil tugas rumahnya yang terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.13  
Laporan Hasil Tugas Rumah Konseli MRF

No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
1	Minggu, 17 Mei 2015	Ibu meminjam uang tabunganku beberapa minggu yang lalu, hari ini ibu janji mengembalikan tapi ternyata belum dikembalikan	Ibu gampang sekali melupakan janjinya padaku..ibu nggak mikirin perasaanku	Ibu belum memiliki uang untuk mengembalikannya dan aku yakin uang yang dipinjam ibuku pasti juga dipakai untuk kepentingan keluarga
No	Hari/ Tanggal	Kejadian/ Situasi Bermasalah	Persepsi Negatif	Persepsi Positif
2	Senin, 18 Mei 2015	Kakak lupa menjemputku ke sekolah padahal aku sudah menunggu lama	Kakak keluar bersama temannya dan melupakan aku	Kakak kecapekan dan ketiduran di rumah atau mungkin juga kakak ada kepentingan mendadak sehingga tidak bisa menjemputku dan tidak sempat memberiku kabar

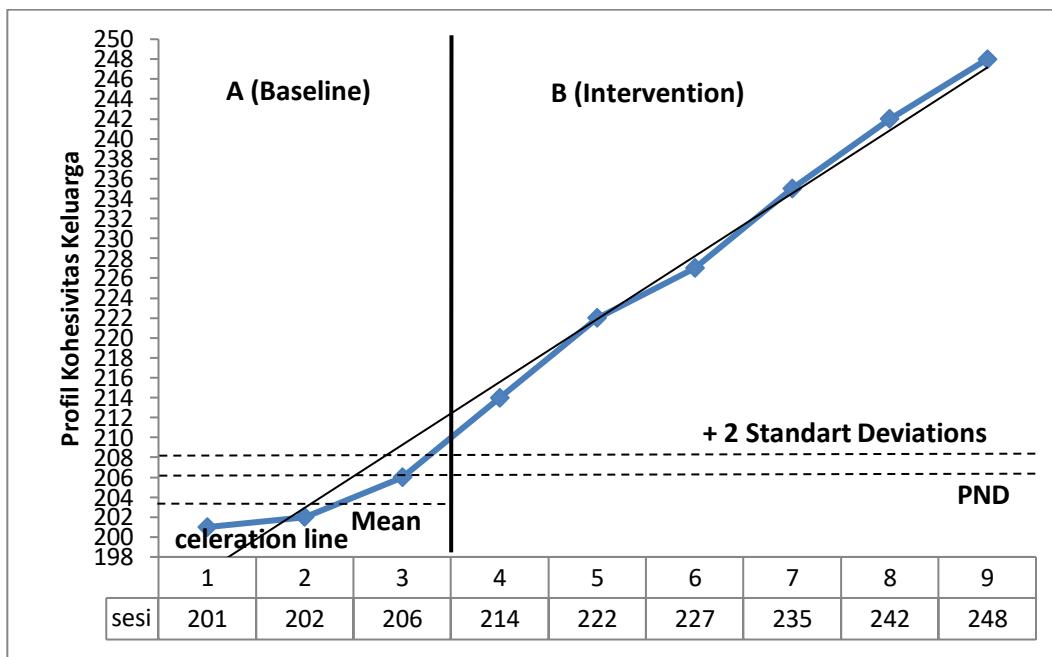
Konseli mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terdapat dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. MRF merasa telah memahami celah waktu untuk menjalin keakraban dengan ibu dan kakaknya. Selain itu, MRF semakin senang dengan kemampuannya memilih persepsi positif ketika bersikap terhadap ibu dan kakaknya. Salah satu contoh perubahan yang dialami MRF adalah ketika ia mendapatkan nilai yang cukup bagus pada ulangan matematika, ia menunjukkan hasil tersebut kepada ibunya. Hal tersebut dilakukan MRF selain untuk menunjukkan kemampuannya pada pelajaran matematika juga untuk menjadikan hal tersebut sebagai bahan pembicaraan yang seru antara dirinya dan ibunya. Sebelumnya MRF jarang menunjukkan hasil ulangan kepada ibunya karena pada saat itu ia berfikir bahwa ibunya tidak akan menanggapi dan akan diam seperti biasanya, namun sejak MRF dapat memilih persepsi positif maka ia dapat melakukan hal-hal baik yang sebelumnya jarang ia lakukan. Sikap MRF yang ditunjukkan pada sesi terminasi juga mengalami peningkatan yaitu ia sudah lebih luwes dalam berkomunikasi dan tidak terlalu kaku seperti sebelumnya.

### 3. Keefektifan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* untuk Meningkatkan Kohesivitas Keluarga

Untuk melihat keefektifan peningkatan kohesivitas keluarga melalui kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, maka disajikan analisis profil umum secara individual. Analisis berdasarkan profil aspek hanya disajikan pada konseli STA dan konseli MCL yang menunjukkan intervensi “kurang efektif” pada aspek waktu dan keterbatasan. Penghitungan profil aspek-aspek kohesivitas keluarga pada konseli lain telah dilakukan dan menunjukkan hasil yang efektif, namun dengan pertimbangan tertentu, hasil tersebut tidak ditampilkan seluruhnya pada bagian ini.

#### a. Analisis Profil Konseli STA Setelah Intervensi

Konseli STA berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.15 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.15  
Profil kohesivitas keluarga konseli STA setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 203,00 meningkat menjadi 231,33 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 2,65$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 12,74$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli STA disajikan pada tabel 4.14 dibawah ini.

Tabel 4.14  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli STA

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	203,00	231,33	+ 28,33
Standar Deviasi	2,65	12,74	+ 10,09

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik

skor 206. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli STA. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli STA terus meningkat.

Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi sedang (*connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

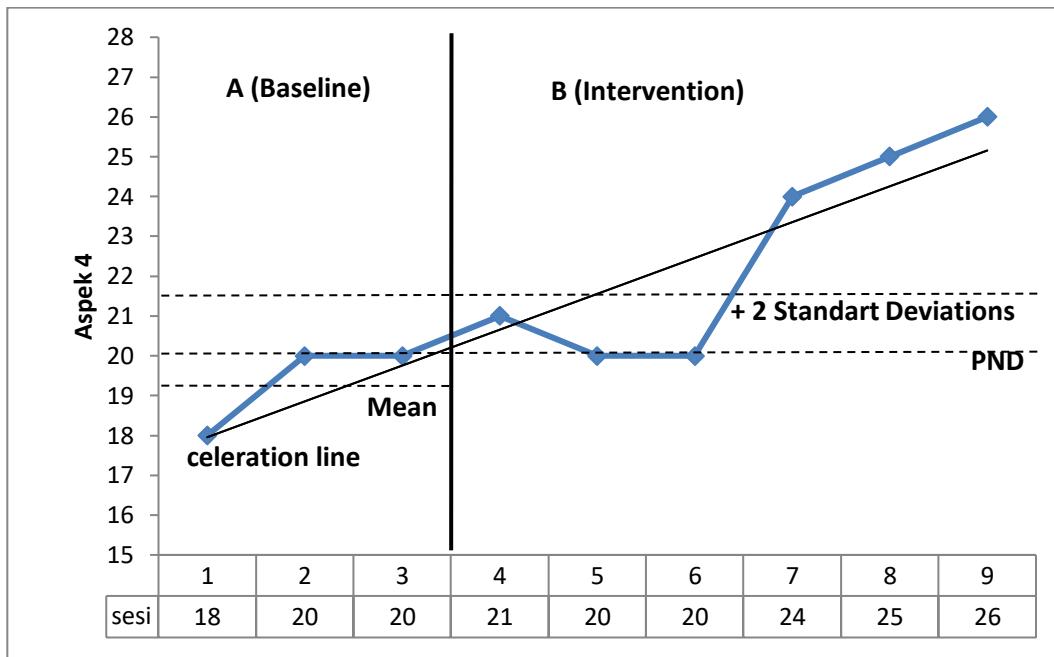
Tabel 4.15

Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli STA

Kondisi sebelum konseling	Kondisi sesudah konseling
Konseli bersikap agak tertutup dan berbicara dengan suara pelan Konseli selalu menangis ketika menceritakan kondisi keluarganya	Konseli menjadi lebih terbuka dan dapat mengontrol dirinya ketika bercerita tentang keluarga sehingga tidak menangis lagi saat bercerita.
Konseli memiliki persepsi negatif terhadap ayah dan ibunya yang bekerja di Jakarta yaitu ia menganggap orangtuanya egois dan hanya memikirkan uang untuk kepentingan sendiri tanpa memikirkan anaknya	Konseli mampu mengubah persepsinya terhadap orangtua yaitu “..orangtua saya memiliki beberapa alasan yang tidak dapat dijelaskan pada saya, orangtua sedang mempersiapkan masa depan saya, mungkin rumah yang dibangun itu nantinya akan diberikan kepada saya sebagai simpanan untuk masa depan saya... <i>Ibu sebenarnya peduli dengan saya, tapi mungkin tidak dapat menunjukkan hal itu pada saya, rasa pedulinya ditunjukkan dengan hal lain yang berguna untuk diri saya di masa depan, saya yakin ibu nanti akan memberikan hal yang istimewa buat saya..</i> ”
Konseli tidak mau menelfon orangtua atas inisiatif sendiri, tetapi selalu menunggu orangtua yang menelfonnya terlebih dulu	Konseli memiliki inisiatif untuk menelfon orangtua terlebih dulu, dan ketika tidak ada pulsa ia meminjam hp budhe nya.
Konseli merasa iri dengan keadaan	Konseli merasa lebih ikhlas menerima

teman-temannya yang dapat hidup serumah dengan orangtuanya	kondisi yang dihadapinya saat ini dan memilih untuk menghadapinya dan selalu berusaha
--	---

Penghitungan analisis profil berdasarkan aspek-aspek kohesivitas keluarga pada konseli STA telah dilakukan dan menunjukkan hasil yang efektif, kecuali pada aspek waktu yang menunjukkan hasil kurang efektif. Hasil analisis terhadap aspek 4 (waktu) konseli STA setelah diberi intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* ditampilkan dalam grafik berikut.



Grafik 4.16  
Aspek Waktu Konseli STA

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level aspek 4 setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor aspek 4 pada baseline 19,33 meningkat menjadi 22,67 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 1,15$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 2,66$ )

setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli STA disajikan pada tabel dibawah ini.

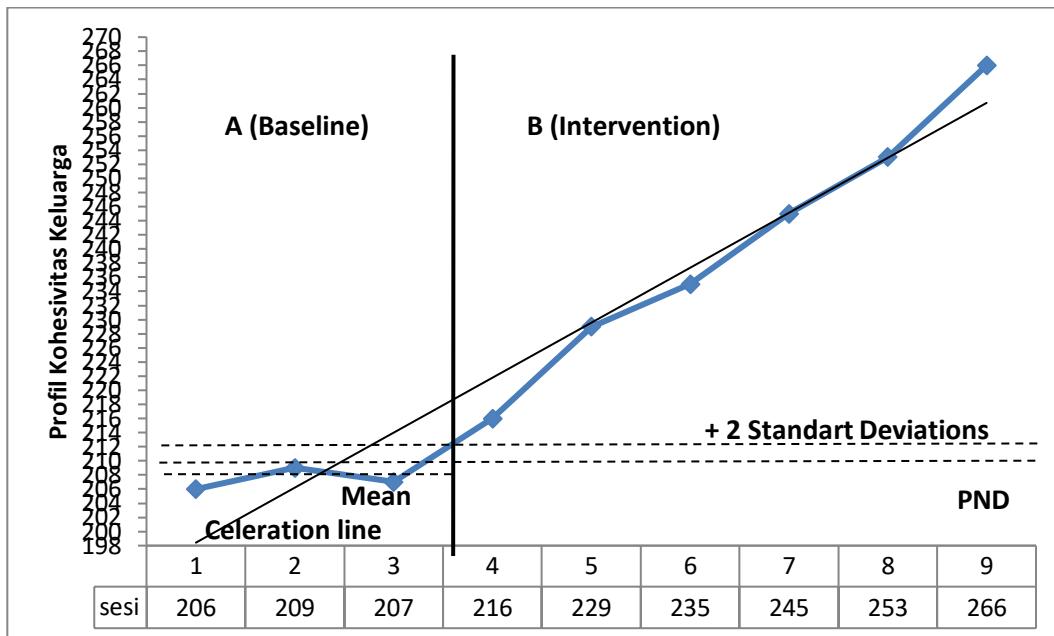
Tabel 4.16  
Perubahan Skor Aspek Waktu Konseli STA

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	19,33	22,67	+ 3,34
Standar Deviasi	1,15	2,66	+ 1,51

Untuk memperkuat data di atas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan tiga titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Hasil uji PND menunjukkan 4 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 66,67% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 20. Hal ini menunjukkan efektivitas kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan aspek waktu konseli STA adalah kurang efektif. Hal ini menjelaskan bahwa intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kurang efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa.

### b. Analisis Profil Konseli WHY Setelah Intervensi

Konseli WHY berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.17 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.17  
Profil kohesivitas keluarga konseli WHY setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 207,33 meningkat menjadi 240,67 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 1,53$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 17,83$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli WHY disajikan pada tabel 4.17 dibawah ini.

Tabel 4.17  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseling WHY

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	207,33	240,67	+ 33,34
Standar Deviasi	1,53	17,83	+ 16,3

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 209. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli WHY. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli WHY terus meningkat dan tidak pernah kembali lagi pada level baseline.

Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi tinggi (*very connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

Tabel 4.18

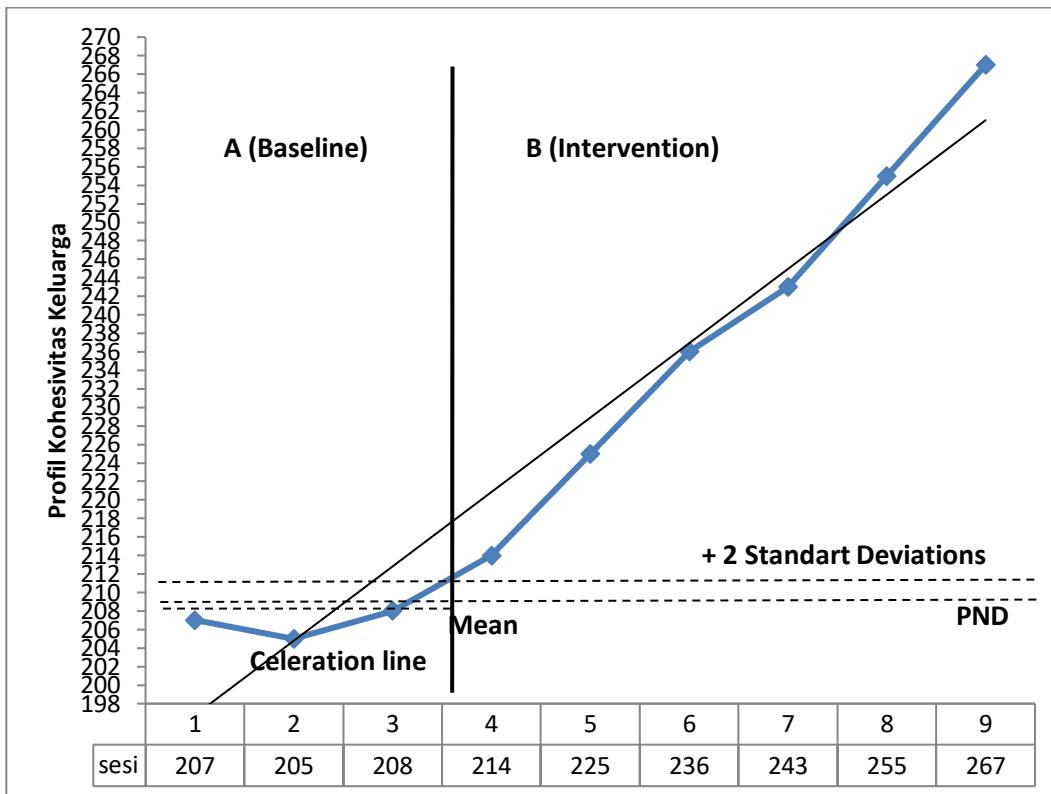
Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli WHY

Kondisi sebelum konseling	Kondisi sesudah konseling
Konseli bersikap agak tertutup dan selalu menunduk ke bawah ketika berbicara	Konseli menjadi bersemangat dan terbuka saat bercerita dan pandangan wajahnya tegak ke depan.
Konseli memiliki persepsi negatif bahwa orangtuanya menganggap dirinya tidak penting sehingga selalu	Konseli dapat memilih persepsi positif mengenai orangtua yaitu..” ..aku akan menunjukkan betapa pentingnya diriku

bersikap cuek	<i>buat ayah dan ibu, aku akan memilih waktu yang tepat untuk mengajak mereka ngobrol, mungkin selama ini ketika aku ingin ngobrol dengan mereka, waktu yang kupilih adalah waktu yang kurang tepat, jadi aku akan memilih momen yang pas ketika ngobrol sehingga mereka tidak akan bersikap cuek padaku...</i>
Konseli juga memiliki persepsi negatif bahwa kakaknya menganggap dirinya musuh sehingga sikapnya tidak pernah ramah	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu “..aku bisa menjalin keakraban dengan kakak kalau aku mau berusaha dan berinisiatif duluan untuk menyapa dan mengajaknya ngobrol, aku yakin dalam hatinya kakak pasti juga menyayangiku....”.
Konseli selalu bersikap cuek terhadap situasi dalam rumah dan tidak ada keinginan untuk merubahnya sehingga ia lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah dan mengikuti ekskul <i>dance</i> di sekolah	Konseli telah memiliki keinginan dan inisiatif untuk melakukan perubahan dalam menyikapi situasi dalam keluarganya. Ia pernah mencoba pada saat ayahnya sedang memperbaiki mobil, WHY ikut membantu memperbaiki dan pada momen itulah WHY justru dapat mengobrol banyak dengan ayahnya seperti yang ia inginkan sebelumnya.

### c. Analisis Profil Konseli GST Setelah Intervensi

Konseli GST berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.18 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.18  
Profil kohesivitas keluarga konseli GST setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 206,67 meningkat menjadi 240,00 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 1,53$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 19,39$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli GST disajikan pada tabel 4.19 dibawah ini.

Tabel 4.19  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli GST

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	206,67	240,00	+ 33,33

Standar Deviasi	1,53	19,39	+ 17,86
-----------------	------	-------	---------

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 208. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli GST. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli GST terus meningkat dan tidak pernah kembali lagi pada level baseline.

Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi tinggi (*very connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

Tabel 4.20

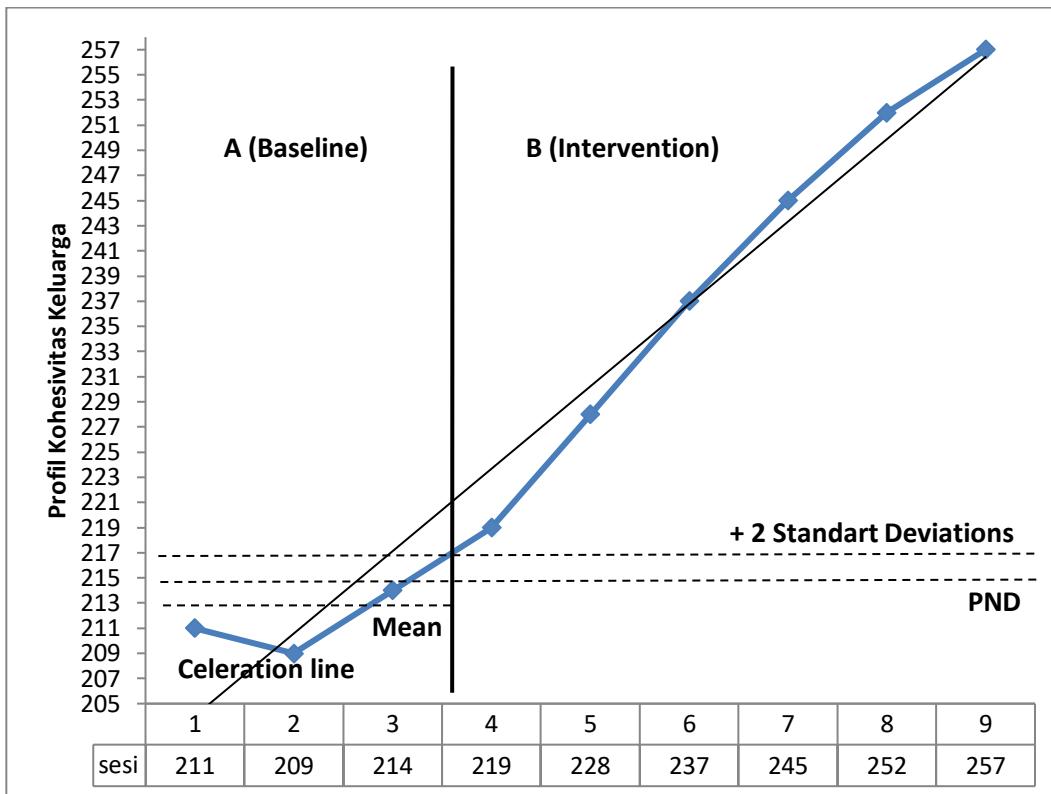
Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli GST

Kondisi sebelum konseling	Kondisi sesudah konseling
Konseli merasa kesepian karena ibu	Konseli memilih untuk menghadapi

dan kakaknya sibuk bekerja, sehingga ia sering sendirian di rumah ketika pulang sekolah	rasa kesepiannya dengan cara selain mengajari ia juga menulis <i>diary</i> untuk mengungkapkan perasaannya
Konseli memiliki persepsi negatif yaitu ia menganggap ibunya hanya fokus dengan pekerjaan sehingga kurang memperhatikan dirinya	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap ibu yaitu " <i>Ibu sungguh hebat, berani mengambil resiko dengan melakukan dua pekerjaan...aku akan mendoakan ibu agar selalu sehat dan bahagia, meskipun ibu kurang peduli denganku, tetapi aku akan bersikap lebih peduli dengan ibu dan menghiburnya ketika ibu pulang kerja..</i> "
Konseli juga memiliki persepsi negatif terhadap kakaknya yaitu ia menganggap kakaknya lebih suka sendirian daripada menghabiskan waktu bersama dirinya	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu " <i>..ada kalanya kakak ingin punya waktu sendiri, aku akan berusaha mendekati kakak dengan cara yang menyenangkan....aku yakin kakak sebenarnya kakak juga sangat menyayangiku..</i> ".
Situasi yang tidak nyaman di rumah membuat konseli bersifat pendiam di kelas dan cenderung bersikap pesimis	Konseli mulai berani untuk meningkatkan pergaulan dengan teman di kelas dan juga memilih persepsi positif dalam menghadapi situasi masalah
Konseli jarang mengobrol dengan ibu dan kakaknya di rumah	Konseli berusaha mencari cara agar dapat mengobrol dengan ibu dan kakaknya meskipun cuma sebentar

#### d. Analisis Profil Konseli MCL Setelah Intervensi

Konseli MCL berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.19 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.19  
Profil kohesivitas keluarga konseli MCL setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 211,33 meningkat menjadi 239,67 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 2,52$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 14,50$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli MCL disajikan pada tabel 4.21 dibawah ini.

Tabel 4.21  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli MCL

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	211,33	239,67	+ 28,34

Standar Deviasi	2,52	14,50	+ 11,98
-----------------	------	-------	---------

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 214. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli MCL. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli MCL terus meningkat.

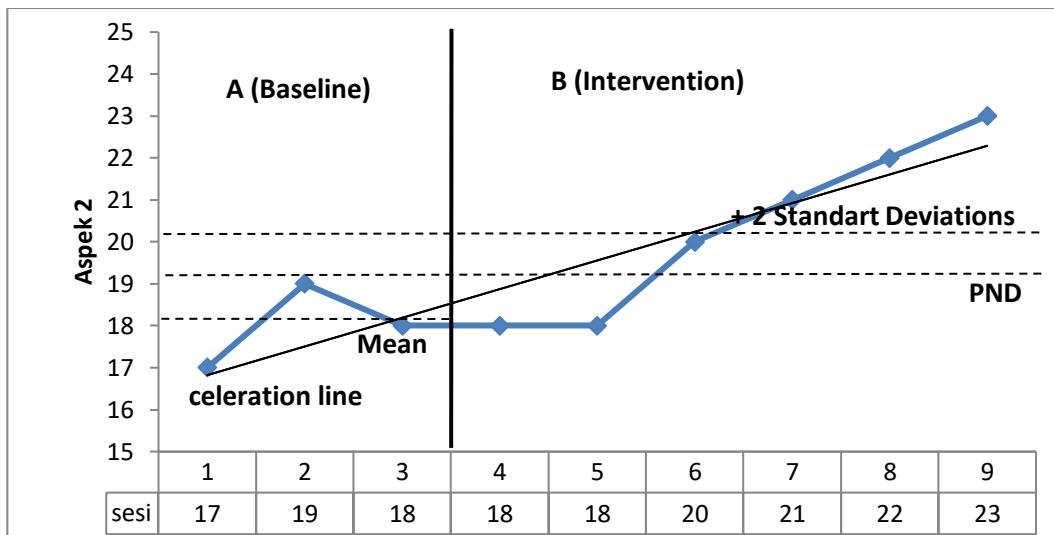
Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi rata-rata (*connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

Tabel 4.22  
Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli MCL

<b>Kondisi sebelum konseling</b>	<b>Kondisi sesudah konseling</b>
Konseli selalu menangis saat berbicara tentang papa nya dan memendam kebencian serta amarah yang cukup kuat	Konseli merasa bebannya telah berkurang dan dapat mengontrol emosinya saat berbicara tentang papa nya serta berusaha memahami kondisi papa nya saat ini
Konseli memiliki persepsi negatif terhadap papa kandungnya yaitu ia menganggap papanya bersikap egois karena telah meninggalkannya dan tidak mau menjenguk dirinya	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap papa nya yaitu dinyatakan dalam kalimta “... <i>papa sedang menyelesaikan urusannya sehingga belum siap bertemu denganku, aku yakin suatu saat nanti aku dapat bertemu dengan papa dan aku akan membuatnya bangga telah punya anak sepertiku..</i> ”.
Konseli memiliki persepsi negatif terhadap mama nya yaitu ia menganggap mama nya tidak pernah memikirkan dirinya dan hanya memikirkan urusannya sendiri sehingga jarang mengajaknya ngobrol	Konseli mampu memilih persepsi positif terhadap mama nya yaitu “.. <i>mama memiliki banyak hal yang harus dipikirkan sehingga pikirannya bercabang, mama bisa jadi teman yang enak buat ngobrol kalau aku mau mencoba dan berusaha mendekatinya...</i> ”
Konseli merasa <i>mood</i> nya sering berada dalam kondisi tidak baik jika teringat tentang kondisi keluarganya sehingga membuatnya cenderung bersikap jutek dan tidak ramah kepada teman-temannya	Konseli memiliki keinginan untuk merubah sikapnya yang jutek menjadi lebih ramah dan bersahabat kepada temannya dan mulai dapat mengendalikan <i>mood</i> nya.
Konseli jarang mengobrol dengan papa tiri dan juga mama nya	Konseli berusaha mengobrol dengan mamanya setiap hari misalnya hal yang pernah ia lakukan adalah menyapa

	mamanya dan bertanya tentang kabarnya ketika mama nya baru bangun di pagi hari. Konseli juga pernah mengajak ngobrol papa tiri nya dengan bertanya mengenai hal-hal yang terjadi dalam pekerjaannya.
--	--

Penghitungan analisis profil aspek-aspek kohesivitas keluarga pada konseli MCL telah dilakukan dan menunjukkan hasil yang efektif, kecuali pada aspek keterbatasan yang menunjukkan hasil kurang efektif. Hasil analisis terhadap aspek 2 (keterbatasan) konseli MCL setelah diberi intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* ditampilkan dalam grafik berikut.



Grafik 4.20  
Aspek Keterbatasan Konseli MCL

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level aspek 2 setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor aspek 2 pada baseline 18,00 meningkat menjadi 20,33 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 1,00$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 2,07$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli MCL disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.23

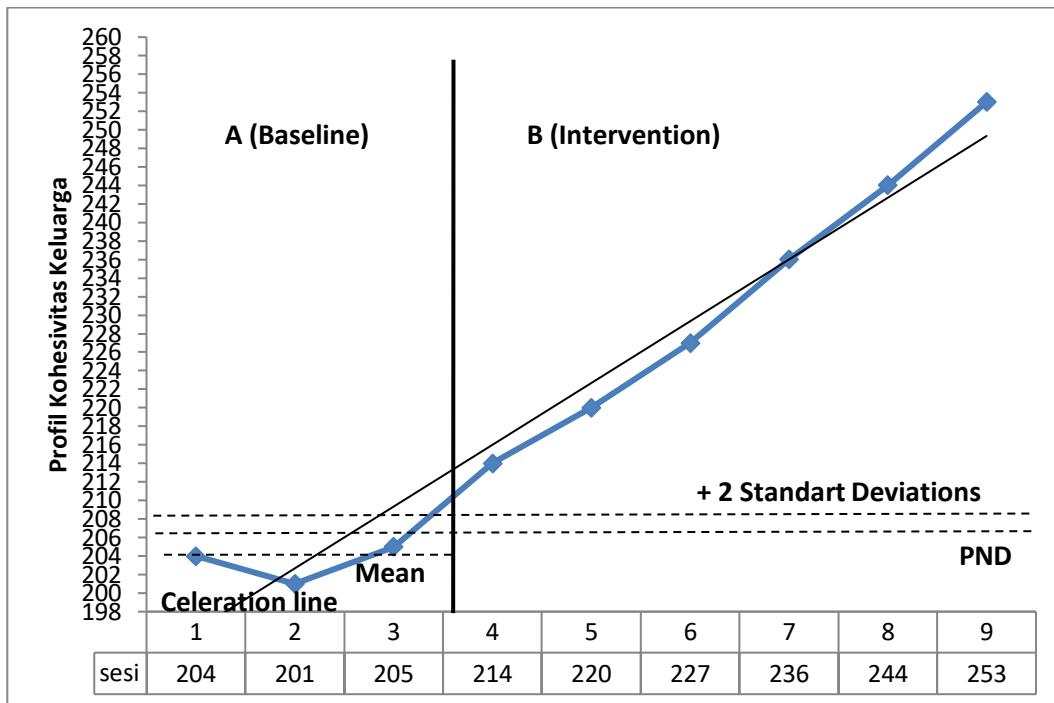
### Perubahan Skor Aspek Keterbatasan Konseli MCL

<b>Deskriptor</b>	<b>Baseline</b>	<b>Intervensi Konseling</b>	<b>Perubahan</b>
Rata-Rata	18,00	20,33	+ 2,33
Standar Deviasi	1,00	2,07	+ 1,07

Untuk memperkuat data di atas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan tiga titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Hasil uji PND menunjukkan 4 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 66,67% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 19. Hal ini menunjukkan efektifitas kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan aspek keterbatasan konseli MCL kurang efektif. Hal ini menjelaskan bahwa intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kurang efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa.

#### e. Analisis Profil Konseli DKY Setelah Intervensi

Konseli DKY berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.21 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.21  
Profil kohesivitas keluarga konseli DKY setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 203,33 meningkat menjadi 232,33 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 2,08$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 14,79$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli DKY disajikan pada tabel 4.24 dibawah ini.

Tabel 4.24  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli DKY

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	203,33	232,33	+ 29,00
Standar Deviasi	2,08	14,79	+ 12,71

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 205. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli DKY. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli DKY terus meningkat dan tidak pernah kembali lagi pada level baseline.

Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi sedang (*connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

Tabel 4.25

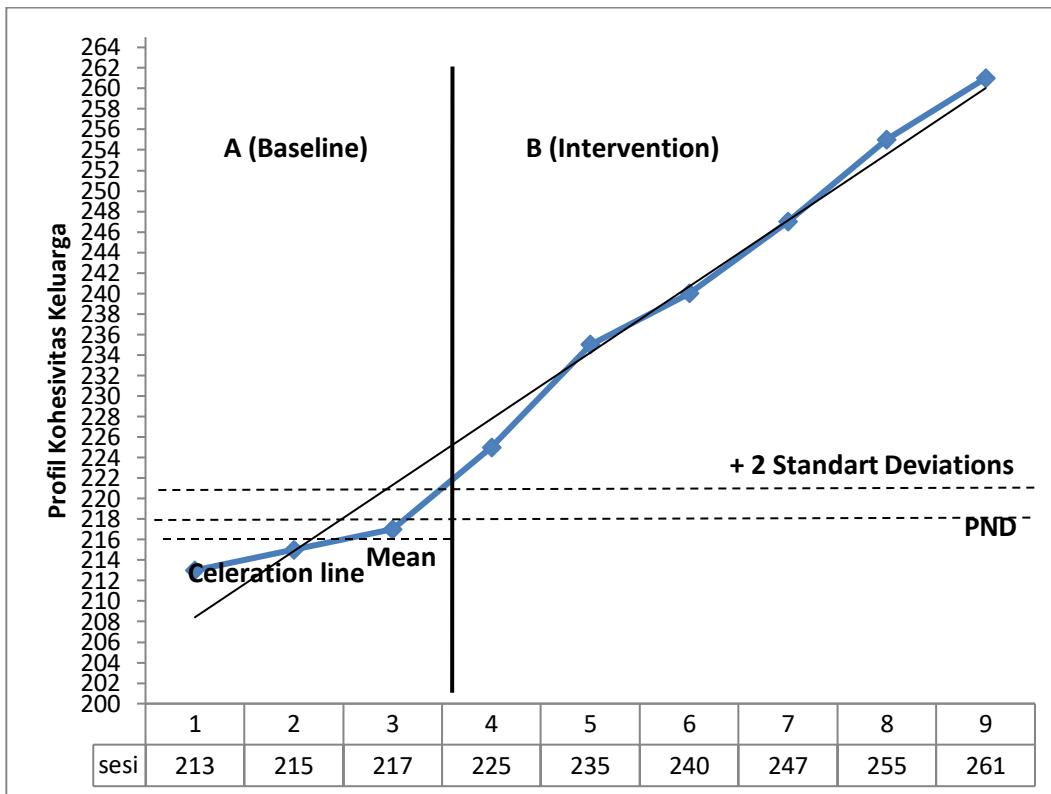
Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli DKY

Kondisi sebelum konseling	Kondisi sesudah konseling
Konseli sering mengucapkan kata “entahlah..” dan cenderung kurang dapat menentukan apa yang sebenarnya dia inginkan	Konseli dapat bersikap lebih tegas dan menentukan hal-hal yang sebenarnya dia inginkan
Konseli memiliki persepsi negatif	Konseli dapat memilih persepsi positif

terhadap ibunya yaitu ia menganggap bahwa ibunya sangat cerewet dan suka membentak dirinya	terhadap ibunya yaitu “...ibuku sangat teliti sekali karena tahu tentang kebutuhanku dan tentang hal terbaik untukku sehingga bisa mengatur jam mainku dan juga aktivitasku...”.
Konseli juga memiliki persepsi negatif terhadap ayah tirinya yaitu ia menganggap ayah tirinya tersebut bersikap pilih kasih dalam mendidik ia dan adiknya, misalnya uang saku adiknya lebih besar daripada uang sakunya	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap ayah tirinya yaitu “..ayah tiriku ingin memberiku contoh bahwa aku juga harus menyayangi ibu dan adikku karena mereka perempuan yang aku miliki dalam keluargaku..”
Konseli memiliki motivasi belajar yang rendah dan menunjukkan perilaku sering terlambat datang ke sekolah	Konseli mampu mengurangi perilaku terlambatnya dan selalu berusaha berangkat lebih awal serta meningkatkan motivasinya dalam belajar
Konseli sering bertengkar dengan adiknya meskipun gara-gara masalah yang sepele dan sering mengeluh jika diminta tolong ibu nya untuk melakukan sesuatu	Konseli dapat bersikap mengalah dan meilih persepsi positif dalam situasi tersebut, konseli juga mulai memahami kesulitan ibunya dan ikhlas dalam membantunya
Konseli memanggil ayah tirinya dengan sebutan “om” dan jarang mengobrol dengannya	Konseli dapat memanggil ayah tirinya dengan sebutan “ayah” dan mulai mengajaknya ngobrol meskipun frekuesinya masih sedikit

#### f. Analisis Profil Konseli MRF Setelah Intervensi

Konseli MRF berpartisipasi selama tiga minggu dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam minggu dalam enam sesi. Grafik 4.22 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



Grafik 4.22  
Profil kohesivitas keluarga konseli MRF setelah mendapatkan intervensi

Grafik diatas menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 215,00 meningkat menjadi 243,83 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku ( $SD = 2,00$ ) sebelum intervensi dan ( $SD = 13,24$ ) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli MRF disajikan pada tabel 4.26 dibawah ini.

Tabel 4.26  
Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli MRF

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	215,00	243,83	+ 28,83

Standar Deviasi	2,00	13,24	+ 11,24
-----------------	------	-------	---------

Untuk memperkuat data diatas dilakukan uji signifikansi perubahan dengan menggunakan dua standar deviasi (*two standart deviation*). Hasil uji signifikansi menunjukkan enam titik pada fase intervensi berada di atas garis dua standar deviasi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Selanjutnya untuk menguji sejauhmana efek perubahan intervensi terhadap baseline dilakukan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) . Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kohesivitas keluarga siswa, maka garis horizontal PND ditarik dari titik tertinggi dari fase baseline, setelah itu menghitung titik pada fase intervensi yang berada di atas garis horizontal PND dan membaginya dengan jumlah titik fase intervensi serta mengalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 6 titik yang berada di atas garis horizontal PND dari 6 titik fase intervensi artinya 100% data dari fase intervensi berada di atas titik skor 217. Hal ini menunjukkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* sangat efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga konseli MRF. Skor PND mengindikasikan sejak diberikan intervensi melalui sesi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, skor kohesivitas keluarga pada konseli MRF terus meningkat dan tidak pernah kembali lagi pada level baseline.

Selain terjadinya peningkatan skor kohesivitas keluarga, perubahan juga terlihat dari kategori tingkat kohesivitas keluarga yang awalnya sangat rendah (*disconnected*) menjadi sedang (*connected*) setelah konseli menjalani enam sesi konseling yang ditunjukkan dengan indikator berikut.

Tabel 4.27

Indikator Perubahan Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling pada Konseli MRF

Kondisi sebelum konseling	Kondisi sesudah konseling
Konseli bersikap agak kaku dalam	Konseli mampu bersikap lebih luwes

berkomunikasi	dan terbuka dalam berkomunikasi
Konseli memiliki persepsi negatif terhadap ibunya yaitu ia menganggap ibunya tidak pernah memikirkan dirinya sehingga tidak pernah menanyakan kabar tentang dirinya	Konseli memilih persepsi positif terhadap ibunya yaitu “ <i>..ibu sebenarnya memikirkan dan mencemaskan aku namun tidak diwujudkan, ibu diam-diam mendoakanku dan percaya bahwa aku bisa menjalani kehidupan ini dengan baik sehingga jarang menanyakan kabarku..</i> ”
Konseli memiliki persepsi negatif terhadap kakaknya yaitu ia menganggap bahwa ada atau tidak nya MRF di rumah merupakan hal yang biasa saja bagi kakaknya	Konseli dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu “ <i>..kakak cuek padaku karena saat ini pikiran kakak terkurus untuk mengerjakan tugas kuliah, apalagi jarak kampus kakak dengan rumah cukup jauh, kakak juga lelah, nanti ada saatnya kakak punya hubungan akrab denganku..</i> ”
Konseli cenderung memilih bermain komputer sendirian di kamarnya daripada mengobrol dengan ibu dan kakaknya ketika mereka berada di rumah	Konseli dapat mengurangi kebiasaannya bermain komputer di kamar ketika ada ibu dan kakaknya di rumah, MRF memilih waktu bermain komputer dikamarnya ketika ibunya bekerja dan kakaknya sedang kuliah.

## B. Pembahasan

### 1. Profil Kohesivitas Keluarga Pada Subyek Penelitian (enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015)

#### a. Aspek Ikatan Emosional (*Emotional Bonding*)

Aspek ikatan emosional (Olson, 2003) menunjukkan kedekatan emosional tiap anggota keluarga dan saling ketergantungan antar anggota keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi, maka tiap anggota keluarga bergantung sama lain dan memiliki rasa pertalian yang tinggi, sedangkan pada keluarga dengan kohesivitas yang rendah, anggota keluarga memiliki *emotional separateness*, sehingga masing-masing anggota keluarga lebih independen. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat dalam aspek ikatan emosional adalah : 1) memiliki keinginan untuk menjalin keakraban dengan anggota keluarga, 2) memiliki panggilan khusus untuk menyebut nama anggota keluarga, 3) mengingat waktu/ momen spesial yang dimiliki anggota keluarga.

Subyek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek ikatan emosional adalah konseli GST dan DKY. Pada konseli GST, ia dan keluarganya lebih bersikap independen dan kurang memiliki kedekatan emosional. Kondisi tersebut disebabkan karena adanya kesibukan yang dilakukan ibu dan kakaknya dalam menjalani pekerjaan masing-masing. Sebenarnya, GST memiliki keinginan untuk menjalin kedekatan yang lebih baik dengan ibu dan kakaknya, namun ia merasa kecewa karena setiap kali berusaha menjalin kedekatan, tidak mendapatkan respon seperti yang ia harapkan misalnya ibunya bersikap kurang peduli saat GST bercerita dan kakak GST juga bersikap cuek saat GST mencoba mengajak ngobrol. Ibu GST merupakan *single parent* sejak ayah GST meninggal dua tahun yang lalu. Ibu GST sengaja mengambil dua pekerjaan sekaligus untuk dapat memenuhi kebutuhan dalam keluarga, sehingga harus bekerja dari pagi sampai malam. GST sering merasa kesepian di rumah, karena sejak pulang sekolah hingga malam hari ia berada sendiri di rumah. Ketika ibu dan kakaknya pulang bekerja, biasanya mereka langsung beristirahat dan kurang melakukan interaksi antar anggota keluarga. Kondisi tersebut membuat kedekatan emosional yang terjalin antara GST dan anggota keluarga menjadi berkurang. Pada

keluarga GST juga tidak terdapat panggilan khusus atau panggilan sayang untuk menyebut nama anggota keluarga sebagai bentuk adanya kedekatan emosional yang terjalin. GST juga kurang dapat mengingat momen spesial yang dimiliki anggota keluarga misalnya hari ulang tahun ibu dan kakaknya. Pada konseli DKY, ia mengungkapkan bahwa memiliki rasa enggan untuk menjalin kedekatan hubungan dengan anggota keluarganya. Bahkan, DKY lebih ingin menghindar dan bersikap cuek terhadap anggota keluarganya di rumah. Kondisi tersebut disebabkan karena orangtua DKY sering bersikap pilih kasih dan cenderung membela adik DKY. Ibu DKY juga sering menyuruh dirinya untuk membantu melakukan pekerjaan rumah tangga misalnya menjemur pakaian, menyapu, dan membeli beras. DKY merasa ibunya bersikap tidak adil, karena adik perempuannya jarang disuruh ibunya untuk melakukan tugas tersebut. DKY merasa kesal dengan sikap ibunya tersebut, kekesalan yang dirasakan DKY semakin membuatnya merasa enggan untuk menjalin kedekatan dengan ibunya. Adik DKY juga sering membuatnya kesal dengan meminjam barang tanpa meminta izin terlebih dahulu dan selalu bersikap ingin menang sendiri. Ayah DKY yang tinggal serumah dengannya saat ini merupakan ayah tiri. DKY memanggil ayah tirinya tersebut dengan panggilan “om” karena merasa masih belum terlalu dekat dan ayah tirinya tersebut sering bersikap cuek terhadap DKY. Kondisi yang terjadi antara DKY dan anggota keluarganya membuat DKY merasakan ketidaknyamanan ketika berada di rumah. Selanjutnya tentang panggilan khusus yang digunakan untuk memanggil anggota keluarga, DKY tidak memiliki panggilan khusus atau panggilan kesayangan dalam memanggil anggota keluarganya. DKY memanggil adiknya dengan nama asli dan memanggil ibunya dengan sebutan ibu, sedangkan ayah tirinya dipanggil dengan sebutan “om”. Terkait momen spesial yang dimiliki anggota keluarga, DKY tidak pernah menyiapkan kejutan khusus untuk hari ulang tahun anggota keluarganya dan kurang mengingat tentang tanggal ulang tahun anggota keluarganya.

Kedekatan emosional yang dimiliki konseli dan keluarganya sangat mempengaruhi perkembangan diri konseli sebagai remaja. Para ahli perkembangan (Santrock, 2003, hlm. 194) mulai menjelajahi peran kedekatan emosional dan

keterikatan yang aman (*secure attachment*) dengan orangtua terhadap perkembangan remaja. Para ahli yakin bahwa kedekatan dan keterikatan dengan orangtua pada masa remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosialnya, seperti tercermin dalam ciri-ciri seperti harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik. Sebagai contoh, remaja yang memiliki hubungan yang nyaman dan harmonis dengan orangtuanya, ternyata memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sebaliknya, ketidakdekanan (*detachment*) emosional dengan orangtua berhubungan dengan perasaan-perasaan akan penolakan oleh orangtua yang lebih besar serta perasaan lebih rendahnya daya tarik sosial dan romantik yang dimiliki diri sendiri.

Kedekatan dan keterikatan pada orangtua selama masa remaja dapat memiliki fungsi adaptif untuk menyediakan dasar rasa aman sehingga remaja dapat mengeksplorasi dan menguasai lingkungan baru serta dunia sosial yang semakin luas dalam kondisi psikologis yang sehat. Keterikatan yang kokoh (Desmita, 2011, hlm. 222) dengan orangtua akan meningkatkan relasi dengan teman sebaya yang lebih kompeten dan hubungan erat yang positif di luar keluarga. Keterikatan yang kokoh dengan orangtua juga dapat menyangga remaja dari kecemasan dan perasaan-perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Pada suatu studi yang dilakukan oleh Papini dan Roggman (Santrock, 2003, hlm. 194), ketika remaja memiliki kedekatan dan keterikatan yang aman dengan orangtua di masa remaja awal, maka remaja akan mempersepsikan keluarganya kohesif dan melaporkan sedikit kecemasan sosial atau perasaan tertekan. Pada masa remaja juga terjadi perkembangan otonomi. Pentingnya otonomi dan keterikatan dalam hubungan orangtua-remaja didokumentasikan dalam sebuah studi longitudinal. Kemampuan remaja untuk membangun kebebasan sambil mempertahankan rasa keterikatan ketika berinteraksi dengan orangtua pada usia 14 tahun berkaitan dengan keberhasilan dalam hubungan yang lebih intim dan harga diri pada awal masa dewasa.

Perkembangan otonomi remaja juga mempengaruhi terbentuknya ikatan emosional antara orangtua dan remaja. Penjelasan mengenai keterkaitan antara otonomi dan ikatan emosional dikemukakan oleh Santrock (2003, hlm. 188) yang mengungkapkan bahwa kebebasan yang bertambah mencirikan masa remaja dianggap sebagai pemberontakan oleh beberapa orangtua, tetapi dalam banyak contoh, desakan remaja untuk kebebasan berpengaruh kecil terhadap perasaan remaja terhadap orangtuanya. Keluarga yang sehat secara psikologis, akan menyesuaikan diri dengan desakan remaja untuk kebebasan, dengan memperlakukan remaja secara lebih dewasa dan mengikutsertakan mereka dalam pengambilan keputusan keluarga. Keluarga yang tidak sehat secara psikologis seringkali tetap terkunci dalam kendali orangtua yang berorientasi kekuasaan, dan orangtua lebih cenderung menggunakan bentuk otoriter dalam hubungannya dengan remaja. Kurniati (2010, hlm. 27) juga menambahkan bahwa peningkatan otonomi remaja mau tidak mau mengubah pola pembukaan diri, pola dalam membagi pengalaman, dan persepsi terhadap privasi serta tanggung jawab. Meskipun menghadapi perubahan demikian, ikatan emosional dalam keluarga adalah sangat penting untuk pemulihhan dan kontinuitas keluarga.

Lebih lanjut, kehangatan (*warmth*) yang terdapat dalam suasana kehidupan keluarga juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya kedekatan dan ikatan emosional yang baik. Kehangatan (Lestari, 2012, hlm. 62) merupakan salah satu dimensi dalam pengasuhan yang menyumbang akibat-akibat positif bagi perkembangan. Kehangatan dapat meningkatkan kedekatan hubungan yang terjalin dalam keluarga. Kedekatan merupakan aspek penting dalam kehangatan yang memprediksikan kepuasan pengasuhan dan keterlibatan remaja dalam aktivitas keluarga. Jika kehangatan berkenaan dengan perasaan positif secara umum terhadap keluarga, kedekatan merupakan aspek yang lebih spesifik mencakup keintiman, afeksi positif, dan pengungkapan diri. Kedekatan mengisyaratkan adanya saling ketergantungan dan perasaan terhubung.

Sesuai penjelasan sebelumnya mengenai aspek ikatan emosional, maka dapat disimpulkan bahwa kedekatan dan adanya ikatan emosional yang baik dalam keluarga sangat diperlukan untuk mendukung optimalnya perkembangan dalam diri

remaja, khususnya yang berkaitan dengan harga diri (*self esteem*) dan pembentukan hubungan yang lebih akrab dengan orang lain. Selain itu, faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya kedekatan emosional adalah adanya perkembangan otonomi dalam diri remaja dan kehangatan yang tercipta dalam suasana keluarga. Orangtua diharapkan dapat memahami perkembangan yang dialami remaja dan menciptakan suasana kehangatan dalam pengasuhan sehingga remaja menjadi nyaman berinteraksi dengan keluarga dan dapat memunculkan kedekatan yang lebih akrab.

### **b. Aspek Keterbatasan (*Boundaries*)**

Studi pendahuluan menunjukkan profil kohesivitas keluarga yang dimiliki siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman cenderung rendah pada aspek keterbatasan (*boundaries*). Hasil yang sama juga terdapat pada 6 siswa yang menjadi subyek penelitian yaitu cenderung rendah pada aspek keterbatasan (*boundaries*). Hasil tersebut ditunjukkan dengan perolehan nilai rata-rata terendah dibandingkan aspek yang lainnya. Dengan demikian kecenderungan yang terjadi dalam kondisi keluarga adalah siswa kurang terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga, siswa kurang berperan dalam menjaga nama baik keluarga saat bergaul di lingkungan luar keluarga, dan siswa kurang memahami dan menaati aturan yang berlaku dalam keluarga. Keterbatasan (Olson, 2003) menunjukkan keterbatasan yang memisahkan apa yang “di dalam” keluarga dan apa yang “di luar” keluarga berupa sikap, aturan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. Keterbatasan ini juga menunjukkan bagaimana interaksi antara anggota keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi terdapat komunikasi antara orangtua dan anak yang terbuka dan adanya loyalitas yang tinggi pada keluarga. Sebaliknya, pada keluarga yang kurang kohesif, komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga terjadi secara formal dan kaku. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat dalam aspek keterbatasan adalah : 1) bersikap terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga, 2) menjaga nama baik keluarga saat bergaul di lingkungan luar keluarga, 3) memahami dan menaati aturan yang berlaku dalam keluarga.

Subjek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek keterbatasan adalah STA, WHY, MCL, dan DKY. Pada konseli STA, ia merasa kurang nyaman jika berkomunikasi dengan orangtuanya karena merasa orangtuanya tidak dapat mengerti kondisinya dan selalu menghakimi. Terlebih lagi STA hanya berkomunikasi lewat telefon karena orangtuanya tinggal dan bekerja di Jakarta. Selain itu, ia juga kurang peduli dengan pentingnya menjaga nama baik keluarga. Bagi STA, yang berkewajiban menjaga nama baik keluarga hanyalah orangtuanya. STA juga kurang menyukai aturan yang dibuat oleh orangtuanya tentang pemberian uang, orangtua STA selalu memberi uang yang tidak sesuai dengan jumlah yang dimintanya dan juga memarahi STA setiap kali meminta uang. Misalnya STA meminta uang 400 ribu untuk membayar ujian dan buku sekolah, orangtua STA hanya memberikan 200 ribu. Kejadian tersebut terus berulang dan membuat STA kesal, sehingga menyebabkan dirinya sering berbohong kepada orangtuanya. Misalnya STA sebenarnya membutuhkan uang 300 ribu, namun kepada orangtuanya STA menyatakan bahwa ia membutuhkan uang 500 ribu. Kebohongan tersebut STA lakukan untuk mendapatkan jumlah uang yang sesuai dengan yang diinginkan. Pada konseli WHY, ia bersikap kurang terbuka dengan anggota keluarganya. Misalnya, WHY jarang menceritakan tentang peristiwa yang ia alami di sekolah. Komunikasi yang terjalin antara anggota keluarga di rumah semakin berkurang, sehingga WHY merasa seperti orang asing di rumahnya sendiri. WHY menganggap masing-masing anggota keluarga sibuk dengan urusannya masing-masing. Selain itu, tentang perannya menjaga nama baik keluarga, WHY jarang menceritakan kelebihan keluarganya kepada teman-temannya atau ketika bergaul di lingkungan luar keluarga. WHY menganggap saat ini anggota keluarganya telah memiliki aturan sendiri-sendiri dan melupakan aturan yang seharusnya dilakukan dalam keluarga seperti saling menyapa, berkomunikasi, dan berdiskusi. Hampir sama dengan konseli WHY, pada konseli MCL terdapat sikap yang kurang terbuka dalam berkomunikasi dengan anggota keluarga di rumah. MCL memiliki rahasia dalam dirinya yang tidak diketahui oleh anggota keluarga di rumah. Selama ini ia lebih senang menghabiskan waktu dengan membaca *teenlit* di rumah daripada mengobrol atau berkomunikasi dengan keluarganya. Terlebih lagi papa dan

mama MCL juga sibuk dengan pekerjaannya masing-masing dan juga jarang mengobrol dengan dirinya. MCL masih memendam kebencian yang mendalam terhadap papa kandungnya yang meninggalkannya sejak MCL masih kecil. Kebencian tersebut membuat MCL selalu mengatakan “papa kandungku sudah mati..” ketika ditanya oleh orang di sekitarnya saat bergaul di lingkungan luar keluarga. Kebencian MCL tersebut juga membuat dirinya menjadi kurang peduli lagi dengan nama baik keluarga yang seharusnya dijaga. Selanjutnya, terkait dengan aturan yang berlaku dalam keluarga, MCL sering melanggar aturan yang melarangnya keluar rumah ketika hari Minggu. MCL melanggar aturan tersebut demi mengikuti kegiatan latihan organisasi disiplin keamanan (DISKAM) yang diikutinya di sekolah. Latihan tersebut kadang dilakukan pada hari Minggu, terutama jika akan mengikuti kegiatan perlombaan. MCL dan mamanya sering meributkan tentang pelanggaran aturan tersebut sehingga membuat MCL menjadi kesal. Pada konseli DKY, ia memiliki ketidaknyamanan dalam berkomunikasi dengan anggota keluarganya. DKY merasa kesal dengan sikap orangtuanya yang selalu pilih kasih dan membela adiknya. Kondisi tersebut membuat DKY enggan untuk melakukan komunikasi yang lebih intens dengan orangtuanya misalnya melakukan curhat ataupun *sharing*. Ayah yang saat ini tinggal bersama DKY merupakan ayah tirinya yang sampai saat ini masih dipanggil “om” oleh DKY. Ayah tiri DKY tersebut jarang berada di rumah karena bekerja sebagai sopir yang menghabiskan banyak waktunya di luar rumah. Hubungan DKY dan adiknya pun juga kurang akrab sejak adiknya bersikap kurang ramah terhadap dirinya. Adik DKY sering meminjam dan menggunakan barang DKY tanpa meminta izin terlebih dahulu, sehingga DKY sering merasa kesal dengan adiknya tersebut. Selanjutnya, tentang peran DKY dalam menjaga nama baik keluarga, DKY kurang peduli dengan peran tersebut khususnya dalam menjaga nama baik keluarga. DKY terkadang menceritakan rahasia keluarganya kepada teman-temannya saat bergaul di lingkungan luar keluarga. Lebih lanjut, membahas tentang aturan yang dibentuk keluarga DKY di rumah, DKY sering merasa kesal dan mengeluh kepada ibunya tentang jam malam yang diterapkan. Selain itu, DKY merasa ibunya terlalu banyak mengatur dan cerewet terhadap

dirinya. DKY merasa kesal karena ia menganggap bahwa saat ini ia bukan anak kecil lagi yang harus diatur-atur misalnya tentang jam untuk bermain. Selain itu, ibunya juga sering menyuruh DKY untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci, membeli beras, dan menyapu sedangkan adiknya sendiri jarang disuruh oleh ibunya. Kondisi tersebut membuat DKY semakin kesal dan kurang nyaman jika berada di rumah.

Keterbatasan-keterbatasan yang dialami konseli turut menciptakan kondisi yang mempengaruhi terbentuknya kohesivitas keluarga dengan baik, terutama keluarga merupakan sebuah sistem. Beberapa pendapat terkait dengan keterbatasan, diantaranya diungkapkan oleh Geldard & Geldard (2011,hlm. 109) mengemukakan bahwa setiap sistem mempunyai pembatasan, dan sifat-sifat pembatasan itu penting untuk keperluan memahami cara kerja sistem itu. Sebagian besar pembatasan mempunyai derajat dapat ditembus, sejumlah hal dapat ditembus sementara sejumlah hal lain sulit ditembus. Dalam konteks keluarga, pembatasan-pembatasan adalah perintang tersirat yang mengatur jumlah dan jenis kontak dengan orang lain. Pembatasan melindungi kemandirian dan otonomi keluarga beserta subsistemnya. Permasalahan dapat berakibat saat pembatasan-pembatasan terlalu kaku atau juga terlalu longgar. Pembatasan-pembatasan yang kaku akan membatasi dan akan memberi peluang sedikit kontak dengan sistem-sistem yang ada di luarnya, yang pada gilirannya akan memisahkan. Pemisahan akan meninggalkan individu dan subsitem dalam keadaan independen tetapi terasing.

David (1991, hlm. 76) juga mengungkapkan bahwa keluarga yang memiliki remaja sebagai anggota di dalamnya, harus menetapkan batasan-batasan yang berbeda dibandingkan keluarga yang memiliki anggota yang tergolong masih anak-anak. Hal tersulit yang dilakukan orangtua adalah memfasilitasi dan memahami remaja pada masa transisi. Remaja membawa banyak nilai dari lingkungan luar ke dalam lingkungan keluarga. Selaras dengan pendapat tersebut, Sarwono (2012, hlm. 138) menyatakan bahwa teknologi komunikasi menyebabkan masuknya norma dan nilai baru dari luar dan perkembangan-perkembangan dalam masyarakat sendiri pun menyebabkan timbulnya dan norma baru yang masuk pada diri remaja. Pada

gilirannya, nilai dan norma baru tersebut masuk ke dalam lingkungan keluarga sehingga timbulah berbagai macam konflik dan kesenjangan dalam keluarga. Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa peran orangtua dalam komunikasi dengan remaja terbatas dalam hal-hal tertentu saja seperti pendidikan, pelajaran, kesehatan, atau keuangan. Sementara untuk masalah-masalah pergaulan dan khususnya masalah seksual, remaja cenderung untuk lebih banyak bertanya kepada teman-temannya.

Komunikasi juga merupakan bagian penting dari aspek keterbatasan yang berpengaruh dalam perkembangan diri remaja. Hasil-hasil penelitian telah menegaskan bahwa komunikasi orangtua-remaja dapat mempengaruhi fungsi keluarga secara keseluruhan dan kesejahteraan psikososial pada diri remaja. Clark dan Shileds (1997) menemukan bukti bahwa komunikasi yang baik antara orangtua-remaja berkorelasi dengan rendahnya keterlibatan anak dalam perilaku delinkuen. Orangtua dan remaja juga dapat menjadikan komunikasi sebagai indikator rasa percaya dan kejujuran dengan mencermati nada emosi yang terjadi dalam interaksi antar anggota keluarga.

Sesuai penjelasan sebelumnya mengenai aspek keterbatasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembatasan yang proporsional dalam keluarga sangat diperlukan untuk mendukung terciptanya keluarga yang kohesif. Pembatasan yang tidak sesuai porsinya akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi anggota keluarga. Pembatasan yang dilakukan berkaitan dengan sikap, pola komunikasi, dan aturan yang berlaku dalam keluarga. Adanya nilai-nilai baru dan perkembangan teknologi juga dapat mempengaruhi diri remaja. Oleh karena itu, diharapkan orangtua berperan lebih terbuka terhadap remaja sehingga dapat membantu remaja untuk menafsirkan nilai baru yang diperolehnya dari dunia luar. Pemahaman orangtua terhadap nilai yang dimiliki remaja tersebut dapat menjadi langkah awal untuk menetapkan batasan yang tepat bagi remaja.

### c. Aspek Koalisi (*Coalitions*)

Aspek koalisi (Olson, 2003) menunjukkan kerjasama antar tiap anggota keluarga dalam memecahkan masalah. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi, maka terdapat suatu koalisi yang kuat dan menjadi kesatuan yang utuh dalam keluarga. Sebaliknya pada keluarga yang kurang kohesif, koalisi keluarga lemah sehingga dapat saling menjatuhkan/*family spacegoat*. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat dalam aspek koalisi adalah : 1) membantu anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah, 2) meminta bantuan kepada anggota keluarga untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi, 3) adanya upaya saling membantu antar anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan.

Subjek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek koalisi adalah konseli WHY. WHY mengungkapkan bahwa dirinya merasa seperti orang asing di rumah sendiri. Ayah, ibu, dan kakaknya masing-masing sibuk dengan urusan masing-masing. Kondisi tersebut membuat WHY jarang melakukan interaksi dengan anggota keluarga. Menurut WHY, jika terjadi masalah dengan anggota keluarga, maka anggota keluarga menyelesaikan masalahnya sendiri. Begitu juga dengan WHY, jika ia memiliki masalah pribadi, ia tidak menceritakan masalah tersebut pada anggota keluarga yang lain tetapi menyelesaiannya sendiri. Misalnya ketika WHY memiliki masalah dengan temannya dan membutuhkan solusi, WHY tidak meminta bantuan pada anggota keluarga yang lain dalam mencari solusi. WHY berusaha mencari solusi dan memecahkan masalahnya sendiri. Selain itu, dalam keluarga WHY pemenuhan kebutuhan pribadi adalah tanggung jawab masing-masing individu dalam keluarga.

Keluarga yang kurang optimal dalam menjalankan aspek koalisi dapat mempengaruhi perkembangan moral pada diri remaja khususnya dalam bidang kerjasama. Secara tidak langsung (Yusuf, 2014, hlm. 133) sikap orangtua terhadap remaja, sikap ayah terhadap ibu, atau sebaliknya dapat mempengaruhi perkembangan moral remaja yaitu melalui proses peniruan (imitasi). Jika dalam kehidupan keluarga, orangtua menunjukkan sikap acuh tak acuh dan kurang melakukan kerjasama dalam memecahkan masalah anggota keluarga maka sikap tersebut nantinya juga akan ditiru oleh remaja.

Selain itu, sikap yang ditunjukkan orangtua dalam keluarga dapat mempengaruhi penyerapan nilai oleh remaja. Nilai (Lestari, 2012, hlm. 77) merupakan bagian penting dari pengalaman yang mempengaruhi perilaku individu. Nilai meliputi sikap individu, sebagai standar bagi tindakan dan keyakinan (*belief*). Aktivitas pengasuhan yang dilakukan orangtua dalam keluarga merupakan salah satu bentuk proses pendidikan nilai-nilai budaya secara keseluruhan. Melalui interaksi orangtua dengan remaja, orangtua tidak mengkreasi aktivitas pengasuhan secara pribadi, tetapi mereka mengikuti aturan-aturan tentang peran orangtua yang ada dalam budaya yang telah dipelajarinya melalui pengalaman dalam menjalani sosialisasi. Nilai-nilai yang dimiliki oleh orangtua akan membentuk perilakunya dalam mengasuh remaja dan selanjutnya nilai-nilai tersebut diwariskan pada remaja.

Salah satu nilai yang dapat dikembangkan pada aspek koalisi adalah berkaitan dengan sikap menolong atau membantu orang lain. Perkembangan tingkah laku menolong remaja (Desmita, 2011, hlm. 254) dipengaruhi oleh pengamatan terhadap tingkah laku orangtua. Orangtua yang menginginkan remaja bertingkah laku altruistik seharusnya memulai dari diri sendiri dalam bertingkah laku tersebut. Selanjutnya, menggunakan arahan verbal untuk membentuk tindakan menolong dan penjelasan seperti mengapa individu harus menolong adalah teknik penting yang dapat digunakan orangtua untuk mengajarkan remaja bertingkah laku menolong dengan kualitas yang tinggi. Maksudnya teknik yang digunakan orangtua tersebut dapat menunjukkan arah yang diinginkan dari tingkah laku menolong dan dapat menstimulasi *moral reasoning* bagaimana tingkah laku tersebut terbentuk. Selain itu, pengarahan langsung perhatian remaja terhadap akibat bahaya tingkah lakunya, orangtua membuat remaja peka terhadap kebutuhan orang lain sehingga meningkatkan kemampuannya untuk berempati.

Begitu pentingnya aspek koalisi yang berpengaruh terhadap perkembangan moral dan nilai pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa orangtua dalam keluarga merupakan agen yang membawa perubahan bagi remaja. Oleh karena itu, sebagai agen bagi remaja orangtua harus dapat menjadi teladan dan model yang baik khususnya dalam hal ini mengenai sikap kerjasama dalam membantu memecahkan

masalah anggota keluarga. Remaja perlu dilibatkan dalam upaya saling membantu untuk memecahkan masalah yang dialami anggota keluarga. Melalui pengalaman tersebut serta teladan yang baik dari orangtua akan dapat membuat remaja semakin memahami makna kerjasama dan sikap menolong yang sebenarnya.

#### **d. Aspek Waktu (*Time*)**

Aspek waktu (Olson, 2003) menunjukkan waktu yang diluangkan tiap anggota keluarga untuk melakukan kegiatan bersama. Pada keluarga yang kohesif, waktu bersama anggota keluarga lebih diutamakan dibandingkan waktu terpisah. Waktu yang dimaksud adalah waktu yang berkualitas atau optimal dalam penggunaannya (*quality time*). Pada penelitian ini, indikator pada aspek waktu yaitu : 1) mengutamakan waktu untuk keluarga daripada waktu untuk pribadi, 2) menjadikan waktu berkumpul bersama keluarga sebagai waktu yang berkualitas (*quality time*), 3) meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama.

Subjek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek waktu yaitu konseli STA dan GST. Pada konseli STA, orangtuanya disibukkan dengan pekerjaan yang dilakukan di Jakarta. Orangtua STA jarang meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama STA. Bahkan, STA hanya bertemu orangtuanya setahun sekali pada momen lebaran. Komunikasi hanya dilakukan lewat telefon, dan yang menelfon terlebih dahulu adalah dari pihak STA bukan dari pihak orangtuanya. Selain itu, ketika pada momen berkumpul bersama, STA dan orangtuanya jarang menggunakan waktu tersebut secara optimal dan berkualitas misalnya menggunakan untuk saling mengobrol dan bercanda ataupun berdiskusi. Waktu berkumpul tersebut menjadi semacam formalitas atau rutinitas biasa tanpa adanya hal yang berkesan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keluarga STA lebih mengutamakan waktu untuk pribadi daripada waktu untuk keluarga dan kurang memiliki inisiatif untuk meluangkan waktu dalam melakukan kegiatan bersama. Pada konseli GST, keluarganya juga disibukkan dengan pekerjaan di bidang industri. GST memiliki ibu dan kakak yang sama-sama bekerja. Kesibukan tersebut membuat GST sering berada sendirian di rumah dari siang (pulang sekolah) hingga malam hari. Ketika ibu dan

kakaknya pulang bekerja pun biasanya langsung beristirahat di kamar masing-masing. Waktu dan kesempatan ketika berkumpul bersama tidak digunakan secara optimal untuk melakukan kegiatan bersama keluarga. Selain itu, pada keluarga GST juga kurang mempedulikan penggunaan waktu secara berkualitas (*quality time*) sehingga kegiatan di rumah berlangsung monoton tanpa ada kegiatan khusus yang bersifat menyenangkan. Masing-masing individu dalam keluarga GST khususnya ibu dan kakaknya masih mementingkan waktu untuk pribadi daripada waktu untuk keluarga.

Pekerjaan di bidang industri sangat berpengaruh terhadap tersedianya waktu yang cukup untuk berkumpul bersama keluarga. Waktu yang dimaksud tidak hanya berfokus pada kuantitas tetapi juga pada kualitas waktu yang digunakan ketika berkumpul bersama keluarga (*quality time*). Pada subyek penelitian, secara umum orangtua bekerja pada bidang industri. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 28% siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman memiliki tingkat kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat kohesivitas keluarga tersebut adalah adanya lingkungan industri. SMP Negeri 2 Taman terletak di Kabupaten Sidoarjo yang merupakan kawasan industri, bahkan di dekat lingkungan sekolah juga terdapat beberapa industri. Sebagian besar pekerjaan orangtua siswa adalah merupakan karyawan industri. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat kohesivitas keluarga pada siswa. Sesuai dengan pernyataan Kerr & Hoshino (2008, hlm. 15) yang menyatakan bahwa munculnya industrialisme dapat menciptakan suasana yang menyebabkan anggota keluarga menghabiskan lebih sedikit waktu di rumah. Industrialisasi juga banyak memaksa anggota keluarga untuk bekerja berjam-jam terpisah dari kehidupan rumah. Adanya waktu anggota keluarga yang terforsir untuk bekerja dalam industri menyebabkan kurangnya keakraban dan keeratan hubungan antar anggota keluarga.

Sebagian orang beranggapan (Lestari, 2012, hlm. 25) bahwa dalam hubungan orangtua-anak (remaja sebagai anak) yang penting terdapat waktu yang berkualitas, walaupun tidak sering. Namun kuantitas interaksi antara orangtua-anak di

masa kanak-kanak menjadi pondasi penting untuk membentuk hubungan yang berkualitas di masa perkembangan anak selanjutnya. Melalui interaksi orangtu-anak yang frekuensinya sering akan mendukung terbentuknya kelekatan anak dengan orangtua dan selanjutnya dapat membentuk keluarga yang kukuh. Keluarga yang kukuh memiliki waktu untuk melakukan kegiatan bersama dan sering melakukannya. Misalnya makan bersama, bermain bersama, dan bekerja bersama. Seringnya kebersamaan membantu anggota keluarga untuk menumbuhkan pengalaman dan kenangan bersama yang akan menyatukan dan menguatkan keluarga.

Kesibukan yang dilakukan keluarga memang mengurangi kuantitas waktu berkumpul bersama remaja, namun kondisi tersebut dapat memberi kesempatan remaja untuk memiliki waktu luang. Waktu luang remaja (Ali & Asrori, 2009, hlm. 180) merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, di sisi lain, remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain, jadi remaja melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

Simpulan yang dapat dirumuskan berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai aspek waktu yaitu masing-masing anggota keluarga perlu memiliki kesadaran dari dalam dirinya untuk mampu meluangkan waktu berkumpul bersama keluarga. Selanjutnya, bukan hanya sekedar berkumpul tetapi juga memikirkan tentang cara untuk membuat waktu berkumpul tersebut menjadi momen yang berkualitas (*quality time*) dan optimal dalam penggunaannya. Faktor lain yang juga penting dalam aspek waktu adalah kejujuran. Masing-masing anggota keluarga harus memiliki kesadaran untuk berlaku jujur khususnya ketika berkomunikasi lewat telefon atau media yang lain dengan keluarga. Kejujuran yang dimaksud berkaitan dengan kabar saat itu, posisi berada, maupun aktifitas yang sedang dilakukan. Selain itu juga diperlukan kejujuran dalam menggunakan waktu, misalnya benar-benar pulang kerumah saat waktu pulang tiba, tidak mampir ke tempat lain dan berbohong kepada anggota keluarga. Melalui kejujuran yang dilakukan, penggunaan waktu akan

dapat dioptimalkan. Jadi, sedikitnya kuantitas tidak akan menjadi persoalan yang berarti jika masing-masing anggota keluarga memiliki kesadaran untuk meluangkan waktu berkumpul, membuat waktu tersebut berkualitas, dan berlaku jujur dalam penggunaan waktu.

#### e. Aspek Ruang (*Space*)

Aspek ruang (Olson, 2003) menunjukkan ruang privasi yang dimiliki tiap anggota keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi, anggota keluarga mengutamakan ruang bersama keluarga dengan sedikit ruang privasi. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat pada aspek ruang yaitu : 1) memiliki ruangan khusus keluarga sebagai tempat berkumpul di rumah, 2) mengoptimalkan penggunaan ruang untuk anggota keluarga dan meminimalkan ruang untuk privasi, 3) ikut serta menjaga dan merawat ruangan yang dimiliki anggota keluarga.

Subyek penelitian yang memiliki skor terendah adalah konseli MRF. MRF merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. MRF sering menghabiskan waktu di rumah dengan bermain komputer yang dilakukan di dalam kamar. Kakak MRF disibukkan dengan aktifitasnya sebagai mahasiswa salah satu kampus swasta di Surabaya. Ibu MRF bekerja di bidang industri. Sejak ayah MRF meninggal empat tahun yang lalu, kebersamaan antara MRF dan keluarga juga menjadi berkurang. Kondisi tersebut membuat MRF memilih menghabiskan waktu bermain komputer di kamarnya dan jarang menggunakan ruang keluarga sebagai tempat berkumpul. Di rumah MRF memang terdapat ruang keluarga, namun ruang tersebut jarang digunakan untuk berkumpul bersama keluarga. Anggota keluarga lebih memilih menghabiskan waktu di ruangan pribadinya sendiri. Selain itu, kepentingan privasi pada ruangan pribadi juga ditekankan sehingga ruang pribadi menjadi tanggung jawab masing-masing anggota keluarga tanpa adanya upaya saling berperan dan turut serta menjaga maupun merawat ruangan pribadi yang dimiliki anggota keluarga.

Ruang keluarga yang tidak digunakan secara optimal sebagai tempat berkumpul dan berinteraksi serta adanya penekanan pada ruang privasi dapat berpengaruh dalam pembentukan iklim kehidupan keluarga. Iklim yang terdapat

dalam kehidupan keluarga MRF menunjukkan kurangnya rasa kepedulian dan empati. Anggota keluarga terfokus pada kegiatan masing-masing dan membentuk penekanan terhadap kepentingan ruang pribadi, sehingga tidak adanya upaya untuk saling menjaga dan peduli dengan ruangan pribadi yang dimiliki anggota keluarga. Perhatian terfokus pada ruangan pribadi yang dimiliki sendiri. Kepedulian untuk menggunakan ruang keluarga sebagai tempat berkumpul juga kurang dimiliki pada keluarga MRF. Kondisi tersebut membuat MRF memiliki kepribadian yang kurang dapat berempati. Sikap tersebut ditunjukkan selama proses konseling. Selain itu, kegemaran MRF yang menyendiri di kamar dengan bermain komputer juga menyebabkan MRF kurang berinteraksi dengan keluarga sehingga kurang dapat pula mengembangkan sikap saling memahami dan menghargai terhadap orang lain.

Kehidupan keluarga (Kartadinata, 2014, hlm. 118) yang anggotanya menunjukkan sikap empati atau mampu menempatkan dirinya dalam kehidupan psikologis anggota keluarga lainnya, akan menjadikan situasi hubungan keluarga yang menyenangkan dan harmonis. Sikap empati akan berkembang jika dalam keluarga ada komunikasi yang terbuka antara orangtua dan anak maupun antara kedua orangtua. Komunikasi dapat membuka perasaan, memelihara kesehatan mental, mendorong interaksi aktif diantara para anggota keluarga dan mengembangkan kesadaran individu akan perlunya “mendengar” dan memahami. Iklim kehidupan keluarga yang baik ditandai dan dapat dipelihara dengan adanya komunikasi diantara para anggotanya, yang memungkinkan berkembangnya sikap memahami dan menghargai pendapat orang lain. Komunikasi yang terbuka dan sikap respek terhadap pendapat orang lain akan mengembangkan harapan-harapan yang rasional diantara para anggota keluarga. Mereka menjadi memahami dan menyadari mengapa mereka harus berbuat seperti itu.

Sesuai penjelasan mengenai aspek ruang maka dapat disimpulkan bahwa ruang keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat dan simbol dalam keluarga saja. Namun juga berfungsi sebagai media dan sarana yang mendukung terciptanya interaksi dan pola komunikasi yang positif antar anggota keluarga. Penggunaan ruang keluarga sebagai tempat berkumpul dan melakukan aktifitas keluarga perlu dilakukan

secara optimal untuk membentuk keakraban dan keluarga yang kohesif sehingga dapat menjaga terpeliharanya iklim kehidupan keluarga yang sehat. Keluarga yang sehat dapat menunjang perkembangan diri remaja yang sehat pula.

#### f. Aspek Teman (*Friends*)

Aspek teman (Olson, 2003) menunjukkan teman-teman pribadi atau teman keluarga. Pada keluarga dengan kohesivitas tinggi, anggota keluarga lebih meluangkan waktu untuk bersama dengan teman-teman keluarga dibandingkan dengan teman pribadi. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat pada aspek teman yaitu : 1) memperkenalkan teman-teman kepada keluarga, 2) mengenali teman-teman dari anggota keluarga, 3) mengikuti kegiatan bersama teman-teman dari anggota keluarga.

Subjek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek teman adalah konseli MRF. Seperti pada penjelasan sebelumnya bahwa keluarga MRF yaitu ibu dan kakaknya disibukkan dengan kegiatannya masing-masing, sehingga MRF lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar bermain komputer sendirian. Kondisi tersebut juga menyebabkan MRF jarang bergaul bersama teman-temannya di lingkungan luar rumah. Sebelumnya, MRF pernah mencoba memperkenalkan temannya kepada keluarga, namun MRF mendapat tanggapan kurang menyenangkan dari ibunya. Ibu MRF kurang menyukai teman yang dimiliki MRF. Sikap ibu MRF tersebut selanjutnya membuat MRF jarang memperkenalkan teman-teman yang dimilikinya kepada keluarga. Begitu juga dengan ibu dan kakak MRF juga jarang memperkenalkan dan melibatkan MRF dengan teman-teman yang mereka miliki, sehingga MRF kurang begitu mengenali teman yang dimiliki ibu dan kakaknya. Begitu juga sebaliknya, ibu dan kakak MRF juga kurang mengenali teman yang dimiliki MRF. Sikap yang kurang saling mengenal terhadap keluarga juga membuat MRF dan keluarga jarang melibatkan diri dengan kegiatan yang diadakan oleh teman keluarga.

MRF dan ibunya memiliki penilaian yang berbeda dalam hal pemilihan teman untuk MRF. Situasi tersebut dapat memicu konflik yang terjadi antara orangtua dan

remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Dariyo (2002, hlm. 96) bahwa tidak semua orangtua dapat memahami keinginan pilihan anak remajanya. Bagi orangtua yang dapat memahami kemauan anaknya yang telah menginjak remaja, maka biasanya orangtua sejak awal telah membekali pendidikan, serta bimbingan dan arahan yang baik agar anaknya berhati-hati dalam pergaulan dengan kelompok teman sebayanya. Perbedaan yang terdapat pada penilaian teman antara remaja dan orangtua dapat memicu konflik. Orangtua memiliki kekhawatiran tersendiri jika kesalahan pemilihan teman yang dilakukan oleh anaknya yang berusia remaja.

Lebih lanjut, peran orangtua dalam bergaul dengan teman dan lingkungannya dapat berpengaruh pada perkembangan sosial yang dialami remaja. Remaja dapat dilibatkan dalam mengikuti kegiatan yang dilakukan bersama teman yang dimiliki orangtua. Orangtua (Santrock, 2003, hlm. 221) dapat memberikan contoh atau petunjuk kepada anak remaja mengenai cara-cara mereka berhubungan dengan teman sebaya mereka. Pada suatu penelitian, orangtua mengakui bahwa mereka menyarankan beberapa strategi spesifik kepada anak remaja mereka dengan tujuan untuk menolong mereka membangun hubungan teman sebaya yang lebih positif. Sebagai contoh, orangtua berdiskusi dengan anak remaja mereka tentang bagaimana cara untuk mengatasi pertengkarannya atau bagaimana cara agar tidak malu. Orangtua juga mendorong mereka untuk lebih bertoleransi dan untuk dapat tahan terhadap tekanan teman sebaya. Pada suatu penelitian juga ditemukan bahwa remaja muda berbicara lebih banyak mengenai masalah hubungan teman sebaya dengan ibunya daripada dengan ayahnya. Maka, peran orangtua dalam kegiatan yang dilakukan bersama teman keluarga khususnya orangtua dapat berfungsi sebagai contoh dalam memberikan gambaran kepada remaja tentang cara bergaul yang positif. Selain itu, juga dapat meningkatkan keeratan hubungan remaja dan orangtua karena akan terjadi interaksi dan diskusi yang lebih mendalam tentang permasalahan teman.

Simpulan yang dapat dirumuskan sesuai penjelasan sebelumnya mengenai aspek teman adalah orangtua seharusnya dapat membekali remaja dengan pengetahuan, arahan, dan bimbingan tentang cara memilih teman dan bergaul. Pembekalan tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan remaja dengan kegiatan

yang dilakukan bersama teman keluarga sehingga orangtua dapat memberikan contoh secara langsung pada momen tersebut. Pengenalan dan pemahaman teman keluarga yang cukup baik dapat memberikan rasa nyaman bagi remaja dalam melakukan kegiatan bersama teman keluarga. Remaja akan merasa nyaman saat bergaul dengan teman keluarga dan juga nyaman untuk memperkenalkan teman yang dimilikinya kepada keluarga. Perasaan nyaman tersebut membuat remaja merasa dirinya telah diterima dengan baik dan dapat meningkatkan kedekatan hubungan dan bersemangat membentuk keluarga yang lebih kohesif.

#### **g. Aspek Pengambilan Keputusan (*Decision Making*)**

Aspek pengambilan keputusan (Olson, 2003) menunjukkan proses dalam keluarga saat membuat pilihan, menentukan penilaian, hingga sampai pada keputusan yang akan diambil dan dijadikan pedoman dalam bertingkah laku. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, anggota keluarga bersama-sama membuat suatu keputusan berdasarkan pendapat masing-masing anggota keluarga. Sebaliknya pada keluarga dengan kohesivitas yang rendah, anggota keluarga membuat keputusan sendiri-sendiri. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat dalam aspek pengambilan keputusan adalah : 1) meminta pendapat keluarga sebelum mengambil keputusan yang berkaitan dengan kepentingan pribadi, 2) berpendapat saat mengikuti diskusi bersama keluarga, 3) berkomitmen melaksanakan keputusan keluarga.

Subyek penelitian yang memiliki skor terendah dalam aspek pengambilan keputusan adalah konseli MCL. MCL memiliki kebencian yang mendalam terhadap papa kandungnya yang telah meninggalkannya sejak kecil. Sampai saat ini MCL masih menyimpan kebencian tersebut dan kenangan buruk tentang papa kandungnya. Kondisi tersebut membuat MCL memiliki sikap dan emosi yang cenderung meledak-ledak sehingga dapat mempenagruhi MCL dalam mengambil sebuah keputusan. Ketika MCL akan mengambil sebuah keputusan yang berakitan dengan kepentingan pribadinya, MCL jarang meminta pendapat dari anggota keluarga. Misalnya tentang pemilihan kegiatan ekstrakurikuler (ekskul) di sekolah, MCL tidak meminta pendapat keluarganya terkait ekskul yang akan dipilihnya. MCL memilih sendiri kegiatan

ekskul yang disukainya. Selain itu MCL juga belum pernah meminta pendapat keluarganya terkait sekolah lanjutan (SMA/SMK) yang akan dipilihnya nanti. MCL mengungkapkan bahwa dirinya selalu mengambil keputusan sendiri ketika menginginkan atau memilih sesuatu. Kondisi lain yang terjadi yaitu MCL enggan untuk berpendapat saat keluarganya sedang melakukan diskusi, misalnya tentang pemilihan cat rumah. MCL cenderung bersikap cuek dan acuh. MCL juga kurang memiliki komitmen dalam melaksanakan keputusan keluarga misalnya tentang pembagian tugas rumah untuk melakukan kebersihan. MCL hanya melaksanakan tindakan yang menurutnya sesuai dengan dirinya dan yang disukainya.

MCL sebagai remaja mengalami perkembangan dalam hal kemampuan pengambilan keputusan. Usia remaja (Yusuf & Sugandhi, 2011, hlm. 90) merupakan masa berkembangnya kemampuan mengambil keputusan, seperti dalam memilih teman, dan memilih sekolah lanjutan. Dibandingkan dengan masa anak, remaja lebih mampu mengambil keputusan dari bermacam opsi, menguji satu situasi dari berbagai perspektif, mengantisipasi konsekuensi keputusan, dan mempertimbangkan sumber-sumber yang dapat dipercaya. Kemampuan mengambil keputusan remaja dipengaruhi oleh stabilitas emosinya. Remaja yang emosinya tenang dan stabil lebih mampu mengambil keputusan dengan baik dibandingkan dengan remaja yang emosional.

Di sisi lain, remaja (Dariyo, 2002, hlm. 59) juga seringkali masih dihinggapi oleh perasaan ragu-ragu dalam mengambil sebuah keputusan. Misalnya, suatu hari malam senin, seorang remaja diundang untuk pesta ulang tahun temannya, tetapi senin paginya, ia harus menghadapi ujian (ulangan harian/ kuis) mata pelajaran. Bagi individu yang mampu mengatur waktu antara jam belajar dan jam bermain, maka hal itu tidak akan menjadi masalah. Akan tetapi sebagian remaja mengalami kesulitan, tentu hal itu justru menjadi masalah besar. Kalau ia menghadiri pesta itu, maka ia akan merasa takut, cemas, atau khawatir kalau-kalau ia gagal dalam ujian pagi harinya. Sementara kalau ia tidak menghadiri pesta itu, maka ia takut kalau dianggap dirinya sombong dan tidak mau bergaul dengan teman-teman sebayanya, akibatnya ia khawatir kalau dirinya akan dikucilkan oleh mereka. Inilah yang seringkali menjadi masalah bagi remaja. Demikian pula, dalam suatu pelajaran, seorang remaja

sebenarnya merasa belum paham terhadap penjelasan dari gurunya. Dalam hati, dirinya ingin menanyakan suatu pertanyaan, tetapi ia merasa takut oleh penilaian dari teman kelasnya, kalau dirinya dianggap bodoh (karena banyak bertanya). Rasa kekhawatiran tersebut, membuat seorang remaja ragu-ragu untuk bertindak secara tepat.

Remaja (Santrock, 2003, hlm. 140) membutuhkan lebih banyak kesempatan untuk melatih dan membahas pengambilan keputusan yang realistik. Banyak keputusan dalam dunia nyata diambil dalam situasi stres yang mengandung faktor-faktor keterbatasan waktu dan pelibatan emosional. Suatu strategi untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan pada remaja yaitu orangtua harus melibatkan remaja dalam kegiatan mengambil keputusan yang tepat. Dalam penelitian terhadap lebih dari 900 remaja muda dan sebagian orangtua mereka, remaja cenderung akan lebih aktif ikut serta dalam pengambilan keputusan bila beranggapan bahwa mereka dapat mengendalikan hal-hal yang terjadi pada mereka dan bahwa masukan yang mereka berikan akan berpengaruh pada hasil dari proses pengambilan keputusan.

Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk melibatkan remaja dalam proses pengambilan keputusan yang terkait dengan kepentingan keluarga. Sikap orangtua tersebut dapat mendukung optimalnya kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang tepat, sehingga lebih bersifat realistik dan tidak berdasarkan situasi emosional. Selain itu, pelibatan yang dilakukan orangtua terhadap remaja dapat membuat hubungan dalam keluarga menjadi semakin kohesif.

#### **h. Aspek Minat dan Rekreasi (*Interest and Recreation*)**

Aspek minat dan rekreasi (Olson, 2003) menunjukkan kegiatan yang dilakukan setiap anggota keluarga secara bersama-sama. Pada keluarga dengan kohesivitas yang tinggi, anggota keluarga memiliki kepentingan yang sama. Pada penelitian ini, indikator yang terdapat pada aspek minat dan rekreasi yaitu : 1) para anggota keluarga saling mengetahui minat yang dimiliki, 2) melakukan kegiatan yang

diminati bersama anggota keluarga, 3) merasakan manfaat dari kegiatan rekreasi bersama keluarga.

Subyek penelitian yang memiliki skor terendah pada aspek minat dan rekreasi adalah konseli DKY. DKY mengungkapkan bahwa dirinya dan anggota keluarga yang lain kurang saling mengetahui tentang minat masing-masing yang dimiliki. DKY kurang mengetahui minat yang dimiliki adiknya, yang DKY tahu kalau menonton televisi adiknya menyukai acara *infotainment*. Begitu juga dengan minat ataupun kesukaan yang dimiliki ibu dan ayahnya, DKY kurang mengetahuinya dan memilih bersikap cuek. DKY juga kurang menunjukkan minat yang dimilikinya kepada anggota keluarga yang lain. Kondisi tersebut membuat keluarga DKY kurang dapat saling mendukung tentang masing-masing minat yang dimiliki. DKY dan keluarganya juga jarang melakukan kegiatan rekreasi bersama. Agenda rekreasi bersama jarang direncanakan sehingga momen keluarga untuk melakukan kegiatan bersama semakin berkurang.

Perkembangan minat yang terjadi pada masa remaja menuju ke arah yang lebih matang. Pada masa remaja (Hurlock, 1980, hlm. 217) minat yang dibawa dari masa kanak-kanak cenderung berkurang dan diganti oleh minat yang lebih matang. Perubahan tersebut disebabkan adanya tanggungjawab yang lebih besar yang harus dipikul oleh remaja yang lebih tua dan berkurangnya waktu yang dapat digunakan sesuka hati, maka remaja yang lebih besar terpaksa harus membatasi minatnya, terutama di bidang rekreasi. Sebagian besar remaja memperoleh nilai yang berbeda dan yang lebih matang. Ini tercermin dalam beralihnya penekanan pada minat yang berbeda. Minat pada masa awal remaja dianggap sangat penting, seperti minat pada pakaian dan penampilan, sekarang menjadi kurang penting, sementara sekarang remaja lebih berminat pada masalah karier. Pengalaman juga membantu remaja menilai minatnya secara lebih kritis dan untuk mengetahui mana yang benar-benar penting. Dengan adanya penilaian kritis ini remaja cenderung menstabilkan minatnya dan membawanya ke dalam masa dewasa.

Hurlock (1980, hlm. 217) juga menambahkan bahwa selama masa remaja, remaja cenderung menghentikan aktivitas rekreasi yang menuntut banyak

pengorbanan tenaga dan berhenti dari perkembangan kesukaan akan rekreasi yang didalamnya ia bertindak sebagai pengamat yang pasif. Pada awal masa remaja, aktivitas permainan dari tahun-tahun sebelumnya beralih dan diganti dengan bentuk rekreasi yang baru dan lebih matang. Berangsur-angsur bentuk permainan yang kekanak-kanakan menghilang dan menjelang awal masa remaja, pola rekreasi individual hampir sama dengan pola akhir masa remaja dan awal masa dewasa.

Tahap perkembangan yang terjadi pada masa remaja tentang minat dan rekreasi tersebut dapat mempengaruhi kualitas interaksi antara remaja dan orangtua. Interaksi (Ali & Asrori, 2009, hlm. 89) yang terjadi antarindividu dalam lingkungan keluarga akan tampil dalam kualitas yang berbeda-beda. Kualitas mengacu pada derajat relatif kebaikan atau keunggulan suatu hal, dalam hal ini adalah interaksi antarindividu. Suatu interaksi dikatakan berkualitas jika mampu memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan diri dengan segala kemungkinan yang dimilikinya. Interaksi antara remaja dan orangtua adalah hubungan timbal balik secara aktif antara remaja dan orangtua yang terwujud dalam kualitas hubungan yang memungkinkan remaja untuk mengembangkan potensi dirinya.

Sesuai penjelasan sebelumnya mengenai aspek minat dan rekerasi, maka dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan minat pada remaja yaitu menuju ke arah yang lebih matang dapat mempengaruhi pola sikap remaja terhadap minat yang dipilihnya. Selanjutnya pemilihan minat tersebut juga berpengaruh pada sikap remaja untuk melibatkan keluarga dalam kegiatan yang berkaitan dengan minat yang dimiliki. Remaja menjadi semakin matang dan mampu memilih sendiri minat yang disukainya. Pelibatan keluarga khususnya orangtua terhadap minat remaja juga dapat mempengaruhi kualitas interaksi antara orangtua dan remaja. Orangtua yang terbuka dan mampu menerima pilihan minat remaja dapat membuat remaja berkembang secara optimal untuk mengasah potensinya. Selanjutnya, kegiatan rekreasi bersama keluarga penting untuk direncanakan agar dapat meningkatkan kualitas interaksi antar anggota keluarga dan menciptakan pengalaman yang menyenangkan bagi anggota keluarga.

## Keterkaitan antara Tugas Perkembangan Remaja dan Kondisi Kohesivitas Keluarga Siswa

Dariyo (2002, hlm. 77) mengungkapkan bahwa tugas-tugas perkembangan (*development task*) yakni tugas-tugas/ kewajiban yang harus dilalui setiap individu sesuai dengan tahap perkembangan individu itu sendiri. Dari sejak kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa sampai dewasa akhir, setiap individu harus melakukan tugas tersebut. Keberhasilan individu dalam menunaikan tugas perkembangan, akan menentukan perkembangan kepribadiannya. Seorang individu yang mampu menjalani dengan baik, maka timbul perasaan mampu, percaya diri, berharga, dan optimis menghadapi masa depannya. Sebaliknya, mereka yang gagal, akan merasakan bahwa dirinya adalah orang yang tidak mampu, gagal, kecewa, putus asa, ragu-ragu, rendah diri, dan pesimis menghadapi masa depannya.

Masa remaja (Yusuf, 2014, hlm. 71) merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Beberapa tugas perkembangan remaja (Havighurst, 1961) yang terkait dengan permasalahan kohesivitas keluarga yaitu : 1) mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, 2) mencapai peran sosial sebagai pria ataupun wanita, 3) mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, 4) mencapai tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial.

Pada tugas perkembangan remaja tentang mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, remaja pada usia 14 sampai 16 tahun (Yusuf, 2014, hlm. 75) mulai membentuk kelompok kecil dalam menjalin pertemanan dan membentuk hubungan pertemanan yang lebih intim (akrab). Berbeda dengan masa anak-anak yang cenderung membentuk pertemanan dengan kelompok yang lebih besar. Satu hal yang sangat mempengaruhi remaja, adalah dorongan untuk mendapatkan persetujuan kelompok (*konformitas*). Remaja seolah-olah menjadi “*budak*” dari peraturan kelompok sebayanya, seperti berpakaian mencontoh teman-temannya, mengikuti model rambut yang sama, dan menggunakan model “*slang*”

(bahasa khas remaja) yang sama. Sikap konformitas ini terbatas kepada masalah kehidupan eksternal, karena secara pribadi, remaja masih individualistik. Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini mengantarkannya ke dalam suatu kondisi penyesuaian sosial yang baik dalam keseluruhan hidupnya. Namun apabila gagal, maka remaja akan mengalami ketidakbahagiaan atau kesulitan dalam kehidupannya di masa dewasa, seperti ketidakbahagiaan dalam pernikahan, kurang mampu bergaul dengan orang lain, bersifat kekanak-kanakan, dan melakukan dominasi secara sewenang-wenang.

Sehubungan dengan tugas perkembangan tersebut, pada hasil penelitian ditemukan bahwa konseli yang memiliki interaksi atau hubungan sosial yang kurang baik dalam keluarga, juga akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan luar keluarga khususnya dengan teman sebaya. Kondisi ini ditemukan pada konseli MCL, sejak lama MCL memendam perasaan benci terhadap papa kandungnya, karena telah meninggalkan dirinya sejak kecil. Perasaan benci tersebut membuat emosi MCL sering meledak-ledak dan mempengaruhi *mood* nya dalam bergaul. Interaksi yang terjalin dengan keluarga di rumah juga kurang terlalu baik. Ibu MCL sibuk dengan pekerjaannya dan jarang melakukan komunikasi dengan MCL. Selain itu, ayah tiri MCL juga sibuk dengan pekerjaannya dan cenderung bersikap cuek terhadap MCL. MCL mengaku bahwa dirinya memiliki sifat “*jutek*” sehingga MCL kurang disukai oleh teman-temannya di sekolah dan mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab dengan temannya. MCL juga mengungkapkan bahwa dirinya ingin berubah dengan menjadi pribadi yang lebih ramah dan mudah bergaul dengan orang lain.

Fakta yang terjadi pada konseli MCL semakin menguatkan dugaan bahwa permasalahan yang terjadi pada kohesivitas keluarga dapat mempengaruhi pencapaian tugas perkembangan secara optimal bagi remaja. Senada dengan hal tersebut, Ali & Asrori (2009, hlm. 95) mengemukakan bahwa remaja hidup dalam suatu kelompok individu yang disebut keluarga, salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi perilaku remaja adalah interaksi antaranggota keluarga. Harmonis-tidaknya, intensif-tidaknya interaksi antaranggota keluarga akan mempengaruhi

perkembangan sosial remaja yang ada di dalam keluarga. Gardner (1983) dalam penelitiannya menemukan bahwa interaksi antaranggota keluarga yang tidak harmonis merupakan korelat yang potensial menjadi penghambat perkembangan sosial remaja.

Selanjutnya, pada tugas perkembangan remaja tentang mencapai peran sosial sebagai pria ataupun wanita, seorang remaja (Dariyo, 2002, hlm. 78) diharapkan dapat bergaul dan menjalin hubungan dengan individu lain yang berbeda jenis kelamin, yang didasarkan atas saling menghargai dan menghormati antara satu dengan yang lainnya, tanpa menimbulkan efek yang negatif. Pergaulan dengan lawan jenis ini sebagai sesuatu hal yang amat penting, karena dianggap sebagai upaya untuk mempersiapkan diri guna memasuki kehidupan pernikahan nanti.

Sehubungan dengan tugas perkembangan tersebut, ditemukan fakta pada penelitian bahwa orangtua memiliki peran penting sebagai model dalam mencerminkan perilaku berdasarkan jenis kelamin yang dapat mempengaruhi penilaian dan pergaulan remaja dengan lawan jenis. Kondisi ini terjadi pada konseli STA. STA mengungkapkan bahwa ketika kelas 4 SD, dirinya pernah melihat ayah dan ibunya bertengkar karena masalah perselingkuhan yang dilakukan ayahnya. Bahkan STA sempat menyaksikan sendiri perempuan yang menjadi selingkuhan ayahnya. Ibu STA sengaja membawa STA ke Jakarta untuk menunjukkan kepada STA tentang perilaku ayahnya. STA sangat terpukul dengan kejadian tersebut. Kejadian tersebut juga membuat STA memiliki pandangan yang negatif tentang laki-laki dan juga memiliki kecemasan tentang pernikahan. Bahkan STA sempat berfikir untuk tidak menikah agar hidupnya bahagia. STA juga menyatakan bahwa dirinya sempat menjalin hubungan yang dekat dengan teman lawan jenisnya, namun hubungan tersebut saat ini menjadi renggang dan tidak akan dilanjutkan lagi. STA merasa semakin memiliki penilaian yang negatif tentang lawan jenis dan juga tentang kehidupan pernikahan. Kondisi yang dialami STA membuatnya mengalami kesulitan dalam pencapaian tugas perkembangan yang terkait dengan pencapaian peran sosial sebagai pria ataupun wanita. Selain itu, kondisi tersebut juga menghambat STA untuk mempersiapkan diri guna memasuki kehidupan pernikahan nantinya.

Temuan penelitian pada konseli STA tersebut sesuai dengan pendapat Santrock (2003, hlm. 243) yang mengungkapkan bahwa hubungan remaja dengan orangtua yang berlainan jenis ataupun yang sejenis akan memberi pengaruh tertentu bagi proses hubungan sosial dengan lawan jenis. Sebagai contoh remaja pria yang memiliki ibu yang sangat penuh kasih sayang dan tidak pernah menggunakan kekerasan akan merasa bahwa hubungan dengan seorang wanita akan menyenangkan dan sangat berharga. Pada sisi yang berlainan remaja pria yang memiliki ibu yang dingin dan kurang kasih sayang akan merasa bahwa hubungan dengan wanita tidak menyenangkan dan tidak berharga. Pandangan remaja terhadap hubungan pernikahan orangtuanya juga mempengaruhi proses dirinya dalam menjalin hubungan dengan teman lawan jenis.

Pada tugas perkembangan remaja tentang mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, remaja (Yusuf, 2014, hlm. 80) secara psikologis mengalami *ambivalensi* (sikap mendua). Di satu sisi, remaja ingin berkembang secara independen (mandiri), namun di sisi lain dengan melihat dunia dewasa yang asing dan rumit, remaja masih ingin mendapatkan kenyamanan hidupnya di bawah perlindungan atau kasih sayang orangtua. Sama halnya dengan orangtua, di satu pihak orangtua menginginkan anaknya berkembang mandiri, namun di pihak lain orangtua merasa khawatir untuk melepasnya, karena melihat remaja belum mengetahui banyak hal dan kurang berpengalaman. Dalam situasi yang membingungkan ini, remaja sering memberontak apabila orangtuanya memaksakan pengaruh (otoritasnya) atau kehendaknya. Conger (Yusuf, 2014, hlm. 80) mengemukakan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam kehidupan sekolah, hubungan sosial, dan masyarakat pada umumnya adalah remaja yang berasal dari lingkungan keluarga yang orangtuanya bersikap memusuhi (*hostility*), menolak (*rejection*), mengabaikan atau kurang memberikan perhatian (*neglect*).

Sehubungan dengan tugas perkembangan tersebut, pada penelitian ditemukan fakta bahwa remaja sering melakukan pemberontakan atau pelanggaran aturan ketika orangtua memaksakan otoritasnya. Temuan tersebut terjadi pada konseli DKY. DKY merasa bahwa dirinya bukan anak kecil yang dapat diatur-atur lagi oleh

orangtuanya. DKY ingin lebih bebas dalam melakukan kegiatan yang disukainya. Sebaliknya, orangtua DKY khususnya ibu selalu membatasi DKY dalam melakukan kegiatan yang menjadi kegemarannya. Ibu DKY sering menerapkan jam malam, membuat aturan tentang lingkungan yang boleh dipilih sebagai tempat bergaul, serta memilih pakaian yang akan dikenakan. Selain itu, ibu DKY juga sering menyuruh DKY untuk melakukan tugas-tugas rumah seperti menyapu, menjemur pakaian, dan membeli beras. Selain itu, DKY juga merasa bahwa ibunya kurang memahami dirinya dan sering bersikap pilih kasih dengan lebih membela adiknya. DKY merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut, sehingga sering melakukan pemberontakan dan pelanggaran aturan dengan pulang ke rumah larut malam, membolos sekolah, dan bermain seenaknya ke tempat yang disukainya.

Kondisi yang terjadi pada DKY disebabkan adanya kemandirian yang berkembang dalam dirinya. Namun kemandirian tersebut menjadi lebih bersifat negatif karena kondisi dalam keluarga yang kurang harmonis dan kurang kohesif. Terkait dengan hal tersebut, Erikson (Desmita, 2012, hlm.185) menyatakan bahwa kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orangtua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu merupakan perkembangan kearah individualitas yang mantap dan berdiri sendiri. Kemandirian biasanya ditandai dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, kreatif dan inisiatif, mengatur tingkah laku, bertanggungjawab, mampu menahan diri, dan membuat keputusan-keputusan sendiri. Namun kemandirian tersebut perlu diarahkan dengan baik agar tercipta kemandirian yang positif dan bertanggungjawab. Dalam hal ini orangtua memiliki peran utama dan penting dalam mendukung tercapainya tugas perkembangan yang terkait dengan kemandirian emosional pada remaja.

Pada tugas perkembangan remaja tentang mencapai tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial, remaja (Yusuf, 2014, hlm. 88) sudah siap untuk berafiliasi dengan masyarakat. Proses pengikatan individu kepada kelompok sosialnya telah berkembang sejak lahir. Individu sejak dini belajar untuk merasakan kesejahteraan hidupnya dalam keluarga, juga belajar mengorbankan kesenangannya bagi kebaikan kelompok. Proses ini diperluas selama masa anak dan remaja.

Sehubungan dengan ini, remaja harus memiliki kesadaran untuk berkorban dan memberikan penghargaan. Remaja harus berkorban untuk mencapai kebaikan, dan menghargai atau menghormati perilaku yang disetujui oleh masyarakat.

Sehubungan dengan tugas perkembangan tersebut, pada penelitian ditemukan fakta bahwa kesadaran untuk berkorban dan memberikan penghargaan kepada orang lain dimulai dan dipelajari dari lingkungan keluarga. Pada konseli MRF, yang memiliki ibu dan kakak yang sama-sama sibuk dengan aktifitasnya masing-masing dan jarang berinteraksi satu sama lain, maka MRF sering menghabiskan waktunya dengan bermain komputer sendiri di dalam kamar. MRF juga menjadi semakin jarang melakukan interaksi dengan orang lain karena keasyikannya bermain komputer. Kondisi tersebut membuat MRF kurang mempelajari sikap menghargai orang lain dan kurang memahami tentang sikap empati. Ketika proses konseling, MRF menunjukkan sikap yang kaku dalam berkomunikasi dan kurang memiliki sikap prososial serta empati.

Temuan penelitian pada konseli MRF berkaitan dengan tingkah laku prososial yang termasuk dalam tugas perkembangan mencapai tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial. Tingkah laku prososial (Desmita, 2012, hlm. 237) menyangkut intensi, *value*, empati, proses-proses internal dan karakteristik individual yang dapat memunculkan suatu tindakan. Fokus utamanya adalah tindakan, karena hal ini signifikan untuk individu dan kelompok sosial. Individu yang melakukan tindakan menolong karena mengetahui bahkan mungkin mampu merasakan kebutuhan, keinginan, perasaan, dan penderitaan orang lain. Perkembangan tingkah laku prososial pada remaja dipengaruhi oleh pengamatan terhadap tingkah laku prososial orangtua. Orangtua yang menginginkan remaja bertingkah laku prososial dan altruistik seharusnya memulai dari diri sendiri tingkah laku tersebut.

Kondisi yang terjadi pada MRF yaitu kurangnya contoh dari orangtua tentang tindakan prososial menyebabkan MRF menjadi bersikap kaku dan kurang dapat menunjukkan tingkah laku prososial dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut juga membuat MRF menjadi terkendala dalam pencapaian tugas perkembangan yang berkaitan dengan tingkah laku yang bertanggungjawab secara

sosial. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa peran orangtua dalam memberi contoh tentang tingkah laku prososial sangat diperlukan bagi remaja untuk dapat mencapai tugas perkembangannya dengan optimal. Pencapaian tugas perkembangan secara optimal tentang tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial dapat membuat remaja tumbuh dengan kesiapan untuk berafiliasi dalam masyarakat.

Faktor lain yang terkait dengan tugas perkembangan remaja dan kohesivitas keluarga adalah perkembangan identitas remaja khususnya konsep diri. Konsep diri (Dariyo, 2002, hlm. 80) merupakan gambaran diri tentang aspek fisiologis maupun psikologis yang berpengaruh pada perilaku individu dalam penyesuaian diri dengan orang lain. Perkembangan konsep diri mengalami perbedaan pada masa remaja awal, tengah, dan akhir.

Pada masa remaja awal konsep diri kurang berkembang dengan baik. Hurlock (1980, hlm. 196) mengungkapkan bahwa pada masa remaja awal, ada banyak hal yang menyebabkan perkembangan konsep diri menjadi kurang baik. Beberapa penyebabnya adalah alasan pribadi dan alasan lingkungan. Hampir semua remaja awal mempunyai konsep diri yang tidak realistik mengenai penampilan dan kemampuannya kelak bila sudah dewasa. Remaja mengamati perubahan tubuhnya dan ketika terjadi kecenderungan bertambah gemuk, remaja semakin bertambah kecewa karena apa yang dilihat sangat berbeda dengan apa yang diharapkan. Kondisi ini memberi pengaruh buruk pada konsep diri. Remaja awal juga cenderung tidak sosial bahkan bersikap antisosial, sehingga mempengaruhi perlakuan orang lain terhadap dirinya. Akibatnya, remaja awal tidak menikmati dukungan sosial yang sebelumnya diperoleh dan hal ini juga tidak diharapkan. Perlakuan orang lain sangat mempengaruhi konsep diri, yang menimbulkan sikap negatif terhadap diri sendiri.

Pada masa remaja tengah, Erikson (Santrock, 2003, hlm. 342) mengungkapkan bahwa remaja menghadapi sejumlah pilihan dan pada titik tertentu akan memasuki suatu masa *psychological moratorium*. Selama moratorium ini, remaja mencoba peran dan kepribadian yang berbeda-beda. Remaja dapat menjadi argumentatif pada suatu saat, dan dapat menjadi kooperatif di saat lain. Remaja dapat berpakaian rapi di suatu hari, dan berantakan di lain hari. Remaja dapat menyukai

satu orang teman selama seminggu, dan membenci teman tersebut di minggu selanjutnya. Eksperimen kepribadian ini merupakan usaha remaja dalam mencari tempat yang sesuai bagi dirinya.

Pada masa remaja akhir, Erikson (Santrock, 2003, hlm. 342) menyatakan bahwa remaja mencapai suatu pemikiran diri yang stabil. Erikson juga meyakini bahwa di masa remaja akhir, peran dalam dunia kerja merupakan titik pusat dari perkembangan identitas, khususnya pada masyarakat yang berteknologi tinggi. Para kaum muda yang telah terlatih untuk memasuki dunia kerja yang menawarkan potensi rasa percaya diri yang tinggi akan mengalami hanya sedikit tekanan selama perkembangan identitas berlangsung.

Pada penelitian yang dilakukan, yang menjadi subyek penelitian adalah siswa yang tergolong dalam masa remaja awal. Konsep diri yang terdapat dalam dirinya masih belum berkembang dengan baik. Terlebih lagi kondisi keluarga yang dihadapi para siswa memiliki atmosfir kohesivitas keluarga yang sangat rendah. Atmosfir keluarga tersebut sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri remaja. Sesuai pendapat Santrock (2003, hlm. 347) yang mengungkapkan bahwa adanya atmosfir keluarga yang mendukung individualitas dan keterikatan merupakan hal yang penting bagi perkembangan konsep diri remaja. Pembentukan konsep diri didorong oleh hubungan keluarga yang individual, yaitu yang mendukung remaja untuk mengembangkan pandangannya sendiri, dan juga hubungan yang mengikat yang memberikan landasan yang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dunia sosial yang luas di masa remaja. Gaya interaksi keluarga yang memberikan hak pada remaja untuk bertanya dan untuk menjadi seseorang yang berbeda, dalam suatu konteks dukungan dan mutualitas, mendorong pola perkembangan konsep diri yang sehat.

Secara keseluruhan, berdasarkan penjelasan tentang keterkaitan tugas perkembangan remaja dan kondisi kohesivitas keluarga siswa maka dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peranan yang sangat penting sebagai lingkungan perkembangan remaja yang mempengaruhi tercapainya tugas perkembangan remaja secara optimal. Kondisi keluarga yang harmonis dan kohesif

merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan remaja menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

## **2. Proses Pelaksanaan Konseling Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* dalam Meningkatkan Kohesivitas Keluarga**

Tahapan konseling kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga dilakukan dalam enam tahapan. Selama proses konseling berlangsung, terdapat beberapa temuan yang terkait dengan sikap dan kepribadian konseli. Tahapan pertama yang dilakukan yaitu mengungkap kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar dengan tema “*my family story*” dan menulis surat yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Pada tahapan pertama tersebut, terdapat similaritas pada beberapa konseli tentang gambar keluarga yang dibuat. Pada konseli STA, WHY, GST, dan MCL menggambarkan kondisi keluarganya dengan simbol ekspresi wajah anggota keluarga. Anggota keluarga yang memiliki hubungan kurang baik dengan konseli disimbolkan dengan lambang cuek dan tidak menyenangkan. Berbeda dengan konseli DKY yang menggambarkan kondisi keluarganya dengan simbol jarak. DKY menggambarkan dirinya berada jauh dari ayah, ibu, dan adiknya yang memiliki arti bahwa dirinya kurang memiliki kedekatan dengan keluarganya. Selanjutnya konseli MRF menggambarkan kondisi keluarganya hanya dengan simbol dua senyuman yang berarti bahwa MRF memiliki keinginan untuk melihat keluarganya selalu bahagia dan tersenyum. Indikator keberhasilan konseling pada tahap pertama telah tercapai yaitu konseli dapat bersikap terbuka dan mampu mengungkapkan kondisi keluarganya melalui gambar dengan tema “*my family story*” dan surat yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”.

Melalui gambar yang dibuat konseli, konselor dapat memahami kondisi keluarga konseli dengan lebih mudah. Sesuai pendapat Kerr & Hoshino (2008, hlm. 104) mengungkapkan bahwa melalui kegiatan menggambar keluarga, anggota keluarga dapat mengekspresikan perasaannya terhadap anggota keluarga yang lain misalnya tentang hubungan kedekatan emosional yang terjalin. Selain itu, melalui

gambar yang dibuat, anggota keluarga juga dapat melewati batas tentang hal yang selama ini menjadi ketakutan dan kekhawatiran untuk diungkapkan.

Tahapan kedua yang dilakukan yaitu mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan konseli saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah. Pada tahapan ini konseli diminta duduk pada salah satu sisi kursi yang menggambarkan tentang dirinya dan membayangkan bahwa dihadapannya sedang duduk anggota keluarga yang selama ini membuatnya merasa marah, kesal, maupun kecewa. Dari keenam konseli yang mengungkapkan perasaannya, konseli MCL yang paling terlihat ekspresif dalam mengungkapkan perasaannya. MCL terlihat meledak-ledak dalam mengungkapkan kebencian yang selama ini terpendam terhadap papa kandungnya. Indikator keberhasilan pada tahap kedua ini telah tercapai yaitu konseli dapat bersikap terbuka dalam mengungkapkan pengalaman negatifnya pada permainan “kursi kosong (*empty chair*)” dan dapat melakukan identifikasi persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah.

Pengungkapan pengalaman negatif konseli pada permainan peran “*empty chair*” dapat berfungsi sebagai media pengungkapan dan pengelola kemarahan. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Diamond & Ofer (2010) yang menunjukkan bahwa konseli yang diberi perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik daripada sebelum perlakuan. Selain itu *empty chair* juga berfungsi sebagai pereduksi kesedihan. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Shane (2005) bahwa *empty chair* dapat membantu konseli dalam mengungkapkan kesedihan, sehingga dapat mereduksi kesedihan dan membangun diri untuk bangkit kembali.

Tahapan ketiga yang dilakukan yaitu meminta konseli untuk mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa (sisi polaritas paling kuat) dan menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang” serta meminta konseli untuk memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan “kartu warna”. Pada saat melakukan permainan kartu warna, para konseli terlihat antusias dan senang. Penggunaan media

permainan “kartu warna” tersebut sangat membantu dan mendukung terlaksananya konseling dengan lancar. Melalui media tersebut, konseli dapat memerankan persepsi yang muncul saat menghadapi situasi masalah dalam keluarga, sehingga persepsi tersebut dapat tergambar dengan jelas. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa indikator keberhasilan pada tahap ketiga ini telah tercapai yaitu konseli dapat memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah.

Media permainan “kartu warna” yang digunakan termasuk strategi kreatif yang bersifat dinamis. Sesuai pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 286) yang menyatakan bahwa dalam melakukan konseling terhadap remaja, konselor dapat memilih strategi yang kreatif dan bersifat dinamis sehingga proses konseling menjadi “bertenaga”. Selain itu, strategi tersebut juga tidak membuat remaja menjadi jemu dan cepat bosan. Strategi kreatif juga dapat membuat remaja dapat mengungkapkan diri, mengungkapkan emosi-emosi yang dialami, dan menyampaikan tentang makna kehidupan dari sudut pandang remaja.

Tahapan keempat yang dilakukan yaitu meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan konseli agar dapat memilih persepsi alternatif yang baru yang lebih sehat untuk menggantikan persepsi yang lama. Sebelum konseli diarahkan untuk memilih persepsi alternatif baru yang lebih positif maka terlebih dahulu konselor memberikan contoh-contoh pengubahan persepsi melalui contoh kasus. Selain itu konselor juga meminta konseli untuk membaca cerita yang terdapat dalam buku “yang penting happy” yang dibawakan konselor saat proses konseling. Pada buku tersebut terdapat banyak contoh kasus dan persepsi negatif yang dapat muncul serta terdapat cara pengubahan persepsi yang lebih positif. Bahasa yang terdapat dalam buku tersebut mudah dipahami karena memang diperuntukkan bagi remaja sebagai pembacanya. Awalnya memang konseli menunjukkan ekspresi wajah yang bingung ketika diminta mengubah persepsi menjadi persepsi yang lebih positif. Namun setelah menyimak contoh-contoh yang dikemukakan oleh konselor dan juga membaca buku yang diberikan konselor, konseli menjadi lebih paham dan dapat melakukan pengubahan persepsi menjadi lebih positif dalam memandang situasi masalah yang terjadi dalam

keluarga. Indikator keberhasilan pada tahap keempat telah tercapai yaitu konseli dapat mengungkapkan argumen terbalik dan memilih persepsi alternatif baru yang lebih positif dalam menghadapi situasi masalah.

Pemilihan persepsi baru yang lebih positif pada *reframing* dalam tahapan ini berfungsi sebagai pereduksi emosi negatif dan pereduksi stres. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Kraft (1985) yang menunjukkan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing*, mengalami penurunan pada emosi negatifnya, daripada responden yang tidak diberi perlakuan *reframing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hughes (2011) juga menunjukkan bahwa responden yang mampu menantang pemikiran yang keliru dan negatifnya, dapat mereduksi tingkat stres yang dirasakan.

Tahapan kelima yang dilakukan yaitu mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas yaitu perbedaan sudut pandang yang dimiliki konseli dan sosok keluarga yang membuatnya sakit hati dan kecewa dan mengarahkan konseli untuk melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu pengubahan secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi baru yang lebih sehat (positif). Pada tahapan ini juga dilakukan permainan dengan menggunakan media “kartu warna”. Media yang digunakan pada tahapan ini sama dengan media yang digunakan pada tahapan ketiga, namun pada tahapan ini konseli diminta menghadirkan persepsi baru yang lebih positif dalam menghadapi situasi masalah yang terjadi dalam keluarga. Pada pelaksanaannya, para konseli dapat melakukan tahapan kelima ini dengan lancar. Konseli terlihat bersemangat dalam menerapkan persepsi positif baru yang telah dipilih untuk menggantikan persepsi negatif sebelumnya. Misalnya pada konseli STA, sebelumnya ia terlihat sedih dan kesal bahkan menangis saat memerankan persepsi negatif pada permainan kartu warna sebelumnya, namun pada tahapan ini STA terlihat lebih santai dan tenang dalam memerankan persepsi yang ia pilih saat menghadapi situasi masalah. Indikator pada tahap kelima ini juga tercapai dengan baik yaitu konseli dapat menyadari perbedaan dua sisi polaritas pada permasalahan dan dapat memodifikasi persepsi negatifnya dengan persepsi baru yang lebih positif.

Modifikasi terhadap persepsi (termasuk tahapan *reframing*) yang dilakukan konseli pada tahapan kelima ini termasuk dalam pendekatan kognitif yang dapat

menyajikan pandangan baru yang menarik bagi remaja. Sesuai pendapat Geldard & Geldard (2011, hlm. 69) yang mengungkapkan bahwa *reframing* dapat digunakan remaja untuk membingkai ulang situasi yang terjadi dalam keluarga, dan akan mempengaruhi sikap remaja serta membantu dalam memperoleh beberapa perspektif baru ketika melihat perilaku. *Reframing* merupakan strategi yang menarik bagi banyak remaja karena dapat membantu dalam memungkinkan remaja menggunakan proses-proses kognitif untuk melunakkan emosi-emosi dan mengubah perilakunya.

Tahapan keenam yang dilakukan yaitu memberikan rencana aksi dan tugas rumah dengan meminta konseli untuk berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata dan meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembaran “*about my self*”. Pada tahapan ini konseli terlihat bersemangat dan antusias menerima tugas rumah yang diberikan konselor yaitu menerapkan persepsi baru yang lebih positif dalam situasi nyata yaitu situasi masalah dalam keluarga. Tidak banyak pertanyaan yang muncul dan konseli dapat memahami tentang tugas yang harus dikerjakannya. Sikap konseli tersebut mengindikasikan bahwa indikator keberhasilan dapat tercapai yaitu konseli dapat memahami tugas rumah yang diberikan dan selanjutnya melaksanakan tugas rumah tersebut dengan baik.

Tugas rumah yang diberikan kepada konseli bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan konseli dalam menerapkan persepsi baru yang lebih positif ketika menghadapi situasi masalah. Sesuai pendapat Nursalim (2005, hlm. 17) yang menyatakan bahwa tugas rumah mempermudah pemindahan tingkah laku dari konseling atau setelah latihan ke lingkungan yang sebenarnya. Tugas rumah sebaiknya merupakan bagian yang integral dari proses konseling. Generalisasi dari perubahan-perubahan yang diinginkan, dapat dicapai dengan tugas-tugas rumah yang merupakan bagian dari program *transfer of training*.

### **Temuan tentang Kepribadian Siswa yang Berpengaruh Terhadap Proses Konseling**

Seorang konseli (Hartono & Soedarmadji, 2012, hlm. 79) memiliki keunikan dalam aspek kepribadiannya, sehingga perilaku konseli yang satu dengan konseli yang lain tidak sama. Perilaku ini mencakup perilaku yang tampak (*overt*) yaitu semua perilaku konseli yang secara langsung dapat diamati oleh konselor, seperti intensitas bicaranya, respons nonverbal konseli terhadap pertanyaan konselor, misalnya menganggukkan kepala, sebagai tanda setuju dan menggelengkan kepala sebagai isyarat tidak setuju, dan kesanggupan konseli dalam melakukan upaya perubahan perilaku. Perilaku konseli yang tidak tampak (*covert*) adalah peristiwa yang terjadi dalam diri konseli yang sulit diamati konselor misalnya proses berpikir konseli, dan perasaan-perasaan konseli yang disembunyikan, karena bila ditampakkan ia merasa malu.

Salah satu hal unik yang dimiliki tiap individu pada 6 subyek penelitian adalah adanya kepribadian yang berkaitan dengan kondisi keluarga di rumah. Konseli STA memiliki kepribadian agak pendiam, perasaan sensitif, dan lemah lembut dalam berbicara. STA juga menyimpan kecemasan yaitu takut menikah. Kecemasan tersebut muncul karena STA melihat hubungan ayah dan ibu yang sempat tegang karena adanya perselingkuhan yang dilakukan ayahnya. Sehubungan dengan hal tersebut, Walgito (2004, hlm. 206) mengungkapkan bahwa makin pentingnya sesuatu tujuan, tetapi individu mempersepsi rendahnya probabilitas tercapainya tujuan, maka hal tersebut akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan atau timbulnya suatu kecemasan (*anxiety*). STA menganggap pernikahan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tetapi ia memiliki persepsi bahwa sulit untuk mewujudkan kebahagiaan dalam pernikahan karena pasti ada rintangan dan goa dan yang dapat menggoyahkan pernikahan.

Konseli WHY memiliki kepribadian yang tegas dalam berbicara, dapat mengungkapkan keinginannya dengan jelas, dan memiliki empati yang cukup bagus ketika berkomunikasi. WHY sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama sahabatnya yang tergabung dalam ekskul *dance* di sekolah. Kondisi di rumah yang membuatnya tidak nyaman, membuat WHY mencari tempat di luar yang dapat membuatnya nyaman dan merasa diterima, tempat tersebut ia temukan pada

sahabatnya dan juga kegiatan ekskul *dance* yang dapat menyibukkan dirinya dalam kegiatan yang positif. Persahabatan yang dimiliki WHY sesuai dengan pendapat Sullivan (Santrock, 2003, hlm. 228) yang mengemukakan bahwa terdapat peningkatan yang dramatis dalam kadar kepentingan secara psikologis dan keakraban antarteman dekat pada masa awal remaja. Semua orang memiliki sejumlah kebutuhan sosial dasar, juga termasuk kebutuhan kasih sayang (ikatan yang aman), teman yang menyenangkan, penerimaan oleh lingkungan sosial, dan keakraban. Dalam perkembangannya, sahabat menjadi salah satu hal yang sangat diandalkan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan tersebut pada masa remaja dan segala pengalaman keberhasilan dan kegagalan dengan sahabat meningkatkan kondisi kesejahteraan pada remaja. Sullivan percaya bahwa kebutuhan untuk kedekatan meningkat pada masa remaja awal dan mendorong para remaja untuk mencari teman dekat. Melalui hasil penelitiannya pula dinyatakan bahwa remaja lebih mengandalkan teman daripada orangtua untuk memenuhi kebutuhan tentang kebersamaan, harga diri, dan keakraban.

Lain halnya dengan kepribadian pada konseli GST, yaitu yang cenderung pendiam, kurang percaya diri, pesimistik, serta menunjukkan adanya *self-esteem* yang rendah. Kartadinata (2014, hlm. 113) mengemukakan bahwa kehidupan emosional orangtua yang stabil dan memiliki *self-esteem* tinggi, cenderung memiliki anak yang ber-*self-esteem* tinggi pula. Orangtua seperti ini cenderung menunjukkan hubungan sosial yang intim dengan anak-anaknya dan mendorong anaknya untuk berdiri sendiri dan memperoleh kebebasan pribadi. Mereka berada pada hubungan kasih sayang yang hangat dengan anak-anaknya. Namun yang dialami GST justru sebaliknya yaitu adanya hubungan sosial yang kurang intim antara GST dan orangtuanya, sehingga membuat GST menjadi pribadi yang kurang percaya diri dan ber-*self-esteem* rendah.

Selanjutnya kepribadian yang dimiliki konseli MCL adalah kurang ramah, cenderung “jutek” dan mudah marah. MCL menyimpan kemarahan dan kebencian yang cukup lama terhadap ayah kandungnya yang telah meninggalkannya sejak kecil. Sehubungan dengan hal tersebut, Hurlock (1980, hlm. 238) mengungkapkan bahwa hubungan keluarga yang buruk merupakan bahaya psikologis pada setiap usia,

terlebih selama masa remaja, karena pada saat ini laki-laki dan perempuan sangat tidak percaya diri pada diri sendiri dan bergantung pada keluarga untuk memperoleh rasa aman. Terlebih lagi, remaja memerlukan bimbingan dan bantuan dalam menguasai tugas perkembangan masa remaja. Kalau hubungan keluarga ditandai dengan pertengangan dan rasa tidak aman yang berlangsung lama, maka remaja kurang dapat memiliki kesempatan untuk mengembangkan pola perilaku yang tenang dan lebih matang. Remaja yang hubungan keluarganya kurang baik juga dapat mengembangkan hubungan yang buruk dengan orang-orang di luar rumah. MCL mengungkapkan bahwa teman-teman di kelasnya sering memprotes sikapnya yang kurang rumah dan sering “jutek” dalam bergaul dengan teman-temannya.

Kepribadian berbeda dimiliki konseli DKY yang selalu menampakkan wajah lemas dan pandangan kosong, DKY juga sering mengalami kebingungan ketika diberi sebuah pertanyaan dan sering menjawab dengan kata ..”entahlah..”. DKY juga sering terlambat ke sekolah dan beberapa kali membolos. Selain itu, menurut guru BK, DKY memiliki motivasi belajar yang rendah. Kenakalan remaja yang berkaitan dengan perilaku terlambat dan membolos yang dilakukan DKY, sejalan dengan hasil penelitian Hanson & Begle (2012) yang menyatakan bahwa kenakalan remaja merupakan dampak dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga. Kesimpulan tersebut diambil setelah peneliti mempertimbangkan faktor ras, jenis kelamin, dan kenakalan masa lalu. Selain itu, pada penelitian tersebut juga disimpulkan bahwa rendahnya tingkat kohesivitas keluarga yang dirasakan pada saat ini, dapat menentukan kenakalan remaja yang terjadi pada masa depan.

Konseli MRF memiliki kepribadian yang kaku dan kurang dapat berempati dalam berkomunikasi, serta kurang dapat menentukan hal yang disukainya yang ditunjukkan dengan seringnya mengucapkan ..”gimana ya bu..itu tergantung kondisi saya..tergantung film apa..”. MRF sering mengucapkan kata “tergantung” dalam setiap pernyataannya. Kartadinata (2014, hlm. 118) mengungkapkan bahwa kehidupan keluarga yang anggotanya menunjukkan sikap empati atau mampu menempatkan dirinya dalam kehidupan psikologis anggota keluarga lainnya, akan menjadikan situasi hubungan keluarga yang menyenangkan dan harmonis. Sikap

empati akan berkembang jika dalam keluarga ada komunikasi yang terbuka antara orangtua dan anak maupun antar kedua orangtua. Komunikasi dapat membuka perasaan, memelihara kesehatan mental, mendorong interaksi aktif diantara para anggota keluarga dan mengembangkan kesadaran individu akan perlunya “mendengar” dan memahami. Pada kenyataannya, MRF berada pada lingkungan keluarga yang kurang terbuka dalam berkomunikasi dan ia lebih sering memilih waktu sendirian bermain komputer di kamarnya dibandingkan berkumpul bersama ibu dan kakaknya. Kondisi tersebut membuat MRF kaku dan kurang dapat berempati saat bergaul dengan orang lain.

Berkaitan dengan kepribadian tersebut, keluarga (Yusuf, 2014, hlm. 37) memang memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi remaja sebagai anggota keluarga. Perawatan orangtua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan remaja menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Pada keempat konseli yaitu WHY, GST, MCL, dan MRF terdapat similaritas mengenai kegiatan yang dimiliki di luar rumah. Keempat konseli tersebut memiliki kegiatan lain di luar rumah yang menyibukkan mereka dalam kegiatan yang positif, meskipun tingkat pengawasan orangtua mereka dapat dikatakan rendah karena orangtua dari keempat konseli tersebut bekerja di luar rumah dari pagi hingga malam hari. Hal ini bertentangan dengan pendapat Santrock (2003, hlm. 524) yang menyatakan bahwa dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa pengawasan orangtua terhadap keberadaan remaja adalah faktor keluarga yang paling penting dalam meramalkan kenakalan remaja. Pengawasan orangtua terhadap remaja terutama penting dalam menentukan apakah remaja akan melakukan kenakalan atau tidak. Pada konseli WHY, ia dapat menyibukkan diri pada kegiatan ekskul *dance* dan beberapa kali meraih prestasi dalam perlombaan yang diikuti. Konseli GST memilih mengaji sebagai kegiatan positif yang diikutinya di luar rumah, prestasi terakhir yang diraihnya yaitu juara 2 lomba tari tingkat kecamatan Taman. Sedangkan MCL aktif dalam organisasi disiplin dan keamanan (DISKAM) dan juga beberapa kali

memenangkan lomba baris berbaris di tingkat provinsi Jawa Timur. MRF lebih senang aktif dalam *peer counseling* yang dibina oleh guru BK SMP Negeri 2 Taman dengan menjabat sebagai anggota sie. IT dan publikasi.

### **3. Keefektifan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* dalam Meningkatkan Kohesivitas Keluarga**

Hasil penelitian terhadap efektivitas penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga. Hasil tersebut ditunjukkan melalui peningkatan skor yang signifikan pada 6 subyek penelitian setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Secara umum efektivitas kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk meningkatkan kohesivitas keluarga dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4.27  
Perbedaan Rata-Rata Skor Kohesivitas Keluarga dan Standar Deviasi  
Antara Baseline (A) Dan Intervensi (B)

Nama Konseli	Rata-Rata Baseline	Standar Deviasi Baseline	Rata-Rata Intervensi	Standar Deviasi Intervensi	Selisih
STA	203,00	2,64	225,33	13,25	22,33
WHY	207,33	1,53	239,33	19,06	32,00
GST	206,67	1,53	240,00	19,39	33,33
MCL	211,33	2,52	227,00	10,51	15,67
DKY	203,33	2,08	226,50	11,89	23,17
MRF	215,00	2,00	233,17	11,92	18,17

Berdasarkan data penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* secara umum efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga.

Keefektifkan pelaksanaan intervensi konseling juga diperlihatkan konseli pada perubahan yang ditunjukkan antara kondisi sebelum dan sesudah konseling. Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli STA yaitu pada kondisi sebelum konseling, STA bersikap agak tertutup dan berbicara dengan suara pelan dan juga selalu menangis

ketika menceritakan kondisi keluarganya. Kondisi yang ditampakkan STA sesudah konseling yaitu menjadi lebih terbuka dan dapat mengontrol dirinya ketika bercerita tentang keluarga sehingga tidak menangis lagi saat bercerita. Sebelum konseling, STA memiliki persepsi negatif terhadap ayah dan ibunya yang bekerja di Jakarta yaitu “*orangtua saya egois, mereka lebih mementingkan dirinya sendiri daripada memikirkan anaknya, mereka lebih memilih pembangunan rumah daripada membiayai anaknya sekolah..*”. Sesudah konseling, STA mampu mengubah persepsinya terhadap orangtua yaitu “*..orangtua saya memiliki beberapa alasan yang tidak dapat dijelaskan pada saya, orangtua sedang mempersiapkan masa depan saya, mungkin rumah yang dibangun itu nantinya akan diberikan kepada saya sebagai simpanan untuk masa depan saya...*”. Sebelum konseling, STA juga memiliki persepsi negatif tentang ibunya yaitu “*Ibu memiliki hati yang kejam, karena tidak peka dengan perasaan anaknya sendiri..*”. Sesudah konseling, STA dapat mengubah persepsinya yaitu “*Ibu sebenarnya peduli dengan saya, tapi mungkin tidak dapat menunjukkan hal itu pada saya, rasa pedulinya ditunjukkan dengan hal lain yang berguna untuk diri saya di masa depan, saya yakin ibu nanti akan memberikan hal yang istimewa buat saya..*”. Sebelum konseling, STA tidak mau menelfon orangtua atas inisiatif sendiri, tetapi selalu menunggu orangtua yang menelfonnya terlebih dulu. Sesudah konseling, STA memiliki inisiatif untuk menelfon orangtua terlebih dulu, dan ketika tidak ada pulsa ia meminjam hp budhe nya. Sebelum konseling, STA merasa iri dengan keadaan teman-temannya yang dapat hidup serumah dengan orangtuanya. Sesudah konseling, STA merasa lebih ikhlas menerima kondisi yang dihadapinya saat ini dan memilih untuk menghadapinya dan selalu berusaha.

Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli WHY yaitu sebelum konseling, WHY bersikap agak tertutup dan selalu menunduk ke bawah ketika berbicara. Sesudah konseling, WHY menjadi bersemangat dan terbuka saat bercerita dan pandangan wajahnya tegak ke depan. Sebelum konseling, WHY juga memiliki persepsi negatif tentang orangtuanya yaitu “*Ayah dan ibu menganggap keberadaanku tidak penting sehingga bersikap cuek ketika di rumah..*”. Sesudah konseling, WHY dapat memilih persepsi positif mengenai orangtua yaitu..” ..*aku akan menunjukkan*

*betapa pentingnya diriku buat ayah dan ibu, aku akan memilih waktu yang tepat untuk mengajak mereka ngobrol, mungkin selama ini ketika aku ingin ngobrol dengan mereka, waktu yang kupilih adalah waktu yang kurang tepat, jadi aku akan memilih momen yang pas ketika ngobrol sehingga mereka tidak akan bersikap cuek padaku... ”.* Sebelum konseling, WHY juga memiliki persepsi negatif terhadap kakaknya yaitu “..*sampai saat ini kakak menganggapku sebagai musuhnya dan bukan sebagai adik yang harus disayanginya..”.* Sesudah konseling, WHY dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu “..*aku bisa menjalin keakraban dengan kakak kalau aku mau berusaha dan berinisiatif duluan untuk menyapa dan mengajaknya ngobrol, aku yakin dalam hatinya kakak pasti juga menyayangiku....”.* Sebelum konseling, WHY selalu bersikap cuek terhadap situasi dalam rumah dan tidak ada keinginan untuk merubahnya sehingga ia lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah dan mengikuti ekskul *dance* di sekolah. Sesudah konseling, WHY telah memiliki keinginan dan inisiatif untuk melakukan perubahan dalam menyikapi situasi dalam keluarganya. Ia pernah mencoba pada saat ayahnya sedang memperbaiki mobil, WHY ikut membantu memperbaiki dan pada momen itulah WHY justru dapat mengobrol banyak dengan ayahnya seperti yang ia inginkan sebelumnya.

Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli GST yaitu sebelum konseling, GST merasa kesepian karena ibu dan kakaknya sibuk bekerja, sehingga ia sering sendirian di rumah ketika pulang sekolah. Sesudah konseling, GST memilih untuk menghadapi rasa kesepiannya dengan cara selain mengaji ia juga menulis *diary* untuk mengungkapkan perasaannya. Sebelum konseling, GST juga memiliki persepsi negatif terhadap ibunya yaitu “..*dalam pikiran ibu yang ada hanyalah kerja dan kerja sehingga rela mengambil dua pekerjaan sekaligus di waktu pagi dan sore hari..ibu kurang peduli denganku..”.* Sesudah konseling, GST dapat memilih persepsi positif terhadap ibu yaitu “*Ibu sungguh hebat, berani mengambil resiko dengan melakukan dua pekerjaan...aku akan mendoakan ibu agar selalu sehat dan bahagia, meskipun ibu kurang peduli denganku, tetapi aku akan bersikap lebih peduli dengan ibu dan menghiburnya ketika ibu pulang kerja..”.* Sebelum konseling, GST memiliki persepsi negatif terhadap kakaknya yaitu “..*sepertinya kakak tidak nyaman kalau dekat sama*

*aku, kakak lebih senang sendiri daripada ngobrol sama aku..*”. Sesudah konseling, GST dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu “*..ada kalanya kakak ingin punya waktu sendiri, aku akan berusaha mendekati kakak dengan cara yang menyenangkan....aku yakin kakak sebenarnya kakak juga sangat menyayangiku..*”. Sebelum konseling, situasi yang tidak nyaman di rumah membuat GST bersifat pendiam di kelas dan cenderung bersikap pesimis. Sesudah konseling, GST mulai berani untuk meningkatkan pergaulan dengan teman di kelas dan juga memilih persepsi positif dalam menghadapi situasi masalah. Sebelum konseling, GST juga jarang mengobrol dengan ibu dan kakaknya di rumah. Sesudah konseling, GST berusaha mencari cara agar dapat mengobrol dengan ibu dan kakaknya meskipun cuma sebentar.

Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli MCL yaitu sebelum konseling, MCL selalu menangis saat berbicara tentang papa nya dan memendam kebencian serta amarah yang cukup kuat. Sesudah konseling, MCL merasa bebannya telah berkurang dan dapat mengontrol emosinya saat berbicara tentang papa nya serta berusaha memahami kondisi papa nya saat ini. Sebelum konseling, MCL juga memiliki persepsi negatif terhadap papa kandungnya yaitu “*..papa egois karena udah ninggalin aku dan nggak pernah menjengukku, papa bertingkah semaunya sendiri..*”. Sesudah konseling, MCL dapat memilih persepsi positif terhadap papa nya yaitu dinyatakan dalam kalimta “*...papa sedang menyelesaikan urusannya sehingga belum siap bertemu denganku, aku yakin suatu saat nanti aku dapat bertemu dengan papa dan aku akan membuatnya bangga telah punya anak seperti..*”. Sebelum konseling, MCL memiliki persepsi negatif terhadap mama nya yaitu “*..mama kurang memikirkan aku, karena jarang mengajakku ngobrol dan sibuk dengan urusannya sendiri..*”. Sesudah konseling, MCL mampu memilih persepsi positif terhadap mama nya yaitu “*..mama memiliki banyak hal yang harus dipikirkan sehingga pikirannya bercabang, mama bisa jadi teman yang enak buat ngobrol kalau aku mau mencoba dan berusaha mendekatinya...*”. Sebelum konseling, MCL merasa mood nya sering berada dalam kondisi tidak baik jika teringat tentang kondisi keluarganya sehingga membuatnya cenderung bersikap jutek dan tidak ramah kepada teman-temannya.

Sesudah konseling, MCL memiliki keinginan untuk merubah sikapnya yang jutek menjadi lebih ramah dan bersahabat kepada temannya dan mulai dapat mengendalikan *mood* nya. Sebelum konseling, MCL memiliki keinginan untuk merubah sikapnya yang jutek menjadi lebih ramah dan bersahabat kepada temannya dan mulai dapat mengendalikan *mood* nya. Sesudah konseling, MCL berusaha mengobrol dengan mamanya setiap hari misalnya hal yang pernah ia lakukan adalah menyapa mamanya dan bertanya tentang kabarnya ketika mama nya baru bangun di pagi hari. MCL juga pernah mengajak ngobrol papa tiri nya dengan bertanya mengenai hal-hal yang terjadi dalam pekerjaannya.

Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli DKY yaitu sebelum konseling, DKY sering mengucapkan kata “entahlah..” dan cenderung kurang dapat menentukan apa yang sebenarnya dia inginkan. Sesudah konseling, DKY dapat bersikap lebih tegas dan menentukan hal-hal yang sebenarnya dia inginkan. Sebelum konseling, DKY juga memiliki persepsi negatif terhadap ibunya yaitu “*ibu sangat cerewet, bawel, suka ngatur-ngatur aku termasuk jam mainku sama temen-temen..*”. Sesudah konseling, DKY dapat memilih persepsi positif terhadap ibunya yaitu “*...ibuku sangat teliti sekali karena tahu tentang kebutuhanku dan tentang hal terbaik untukku sehingga bisa mengatur jam mainku dan juga aktivitasku...*”. Sebelum konseling, DKY memiliki persepsi negatif terhadap ayah tirinya yaitu “*..ayah tiriku hanya menyayangi ibu dan adikku saja, ayah tiriku tidak menginginkanku dalam hidupnya..*”. Sesudah konseling, DKY dapat memilih persepsi positif terhadap ayah tirinya yaitu “*..ayah tiriku ingin memberiku contoh bahwa aku juga harus menyayangi ibu dan adikku karena mereka perempuan yang aku miliki dalam keluargaku..*”. Sebelum konseling, DKY memiliki motivasi belajar yang rendah dan menunjukkan perilaku sering terlambat datang ke sekolah. Sesudah konseling, DKY mampu mengurangi perilaku terlambatnya dan selalu berusaha berangkat lebih awal serta meningkatkan motivasinya dalam belajar. Sebelum konseling, DKY juga sering bertengkar dengan adiknya meskipun gara-gara masalah yang sepele dan sering mengeluh jika diminta tolong ibunya untuk melakukan sesuatu. Sesudah konseling, DKY dapat bersikap mengalah dan meilih persepsi positif dalam situasi tersebut,

konseli juga mulai memahami kesulitan ibunya dan ikhlas dalam membantunya. Sebelum konseling, DKY memanggil ayah tirinya dengan sebutan “om” dan jarang mengobrol dengannya. Sesudah konseling, DKY dapat memanggil ayah tirinya dengan sebutan “ayah” dan mulai mengajaknya ngobrol meskipun frekuesinya masih sedikit.

Indikator perubahan yang ditunjukkan konseli MRF yaitu sebelum konseling, MRF bersikap agak kaku dalam berkomunikasi. Sesudah konseling, MRF mampu bersikap lebih luwes dan terbuka dalam berkomunikasi. Sebelum konseling, MRF juga memiliki persepsi negatif terhadap ibunya yaitu “..ibu sebenarnya mikirin aku nggak sih, kalau emang mikirin aku tapi kenapa kok nggak pernah nanya kabarku..”. Sesudah konseling, MRF memilih persepsi positif terhadap ibunya yaitu “..ibu sebenarnya memikirkan dan mencemaskan aku namun tidak diwujudkan, ibu diam-diam mendoakanaku dan percaya bahwa aku bisa menjalani kehidupan ini dengan baik sehingga jarang menanyakan kabarku..”. Sebelum konseling, MRF memiliki persepsi negatif terhadap kakaknya yaitu “..ada atau nggak nya aku di rumah kayaknya sama aja, karena kakak selalu cuek sama aku..”. Sesudah konseling, MRF dapat memilih persepsi positif terhadap kakaknya yaitu “..kakak cuek padaku karena saat ini pikiran kakak terkuras untuk mengerjakan tugas kuliah, apalagi jarak kampus kakak dengan rumah cukup jauh, kakak juga lelah, nanti ada saatnya kakak punya hubungan akrab denganku..”. Sebelum konseling, MRF cenderung memilih bermain komputer sendirian di kamarnya daripada mengobrol dengan ibu dan kakaknya ketika mereka berada di rumah. Sesudah konseling, MRF dapat mengurangi kebiasaannya bermain komputer di kamar ketika ada ibu dan kakaknya di rumah, MRF memilih waktu bermain komputer dikamarnya ketika ibunya bekerja dan kakaknya sedang kuliah.

Kemampuan konseli dalam memilih persepsi pengganti yang lebih positif dari persepsi lama yang cenderung negatif, dipengaruhi oleh tahap perkembangan kognitif remaja yang dialami konseli. Kemampuan kognitif remaja (Desmita, 2011, hlm. 107) menjadi semakin berkembang dan memasuki tahap pemikiran operasional formal (*formal operational thought*) yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai

pada usia kira-kira 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Secara umum karakteristik pemikiran remaja pada tahap operasional formal ini adalah diperolehnya kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik simpulan dari informasi yang tersedia. Oleh karena itu, pada proses konseling yang dilakukan, konseli dapat melakukan pengubahan persepsi secara mandiri berdasarkan situasi masalah yang dialaminya sehingga terbentuk persepsi baru yang lebih positif dalam menyikapi situasi masalah di lingkungan keluarga.

Namun jika dilihat berdasarkan analisis aspek-aspek kohesivitas keluarga pada masing-masing konseli, maka didapatkan hasil bahwa pengunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kurang efektif pada konseli STA dan MCL dalam aspek waktu dan keterbatasan. Hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor internal yang terdapat dalam diri konseli yaitu berupa kematangan. Konseling Gestlat (Corey, 1986) bertujuan untuk membuat individu menjadi matang. Hanya saja, ada beberapa hal (lapisan) yang dapat membuat individu menjadi terhambat untuk mencapai kematangan. Pada konseli STA, terdapat lapisan neurosis berupa kebohongan yang ditunjukkan ketika proses konseling. STA pernah mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa sayang lagi dengan orangtuanya dan menganggap posisi orangtuanya tidak terlalu penting bagi dirinya. Namun dari *gesture* dan ekspresi wajah yang ditampakkan, terlihat STA sangat sedih dan menangis ketika membicarakan orangtuanya. STA awalnya tidak bercerita secara jujur mengenai perasaannya yang sebenarnya sangat menyayangi orangtuanya dan ingin menghabiskan banyak waktu bersama kedua orangtuanya yang saat ini bekerja di Jakarta. Sikap yang ditunjukkan STA sesuai dengan pendapat Corey (1986) bahwa kebohongan merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk beraksi terhadap perilaku atau kejadian lain yang menimpa dirinya. Biasanya hal ini dilakukan dengan cara yang tidak sebenarnya (bohong). Pada saat individu menyadari akan kebohongan itu, maka pada saat itu pula individu merasa tidak enak dan merasa sakit.

Pada konseli MCL, terdapat lapisan neurosis “meledak-ledak” (*the explosive*) yang menghambat proses berkembangnya kematangan dalam proses konseling.

Ekspresi “meledak-ledak” terlihat dari sikap MCL saat menceritakan papa kandungnya. MCL bahkan sempat menggambar wajah papa kandungnya yang diberi tanda silang dan diberi tulisan “*dead*”. MCL juga mengungkapkan jika ada orang yang bertanya kepadanya tentang papa kandungnya, maka MCL menjawab bahwa papa kandungnya sudah mati. Sikap tersebut dilakukan MCL karena rasa benci yang sangat besar terhadap papa kandungnya. Rasa benci tersebut terpendam sejak MCL kecil tepatnya saat bersekolah di TK hingga saat ini. Sikap MCL tersebut sesuai dengan pernyataan Corey (1986) bahwa individu akan menyalurkan seluruh tenaga yang telah dipendamnya. Wujud dari eksploitasi ini biasanya adalah marah, memukul, membenci, dan lain sebagainya yang bersifat destruktif.

Oleh karena itu, adanya lapisan neurosis berupa kebohongan yang terdapat pada konseli STA dan “meledak-ledak” yang terdapat pada konseli MCL dapat menjadi hambatan dalam proses berkembangnya kematangan selama proses konseling, sehingga penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kurang efektif pada konseli STA dan MCL dalam aspek waktu dan keterbatasan. Aspek waktu pada konseli STA merupakan aspek dengan skor terendah yang dimiliki sebelum proses konseling, disebabkan karena STA dan orangtua jarang melewati waktu secara berkualitas (*quality time*) untuk melakukan kegiatan bersama. Sementara pada konseli MCL, aspek keterbatasan merupakan aspek terendah yang dimiliki MCL sebelum proses konseling. MCL merasa antara dirinya dan keluarga khususnya papa kandungnya terdapat batasan yang kuat sehingga MCL tidak dapat berkomunikasi dan bersikap secara terbuka.

Pada tahapan *empty chair* yang telah dilakukan, terdapat tahapan yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan negatif dan kemarahan serta bertujuan untuk mengurangi kesedihan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Diamond & Ofer (2010) terhadap 29 wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang diberi perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik daripada sebelum perlakuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shane (2005) menemukan

bahwa *empty chair* dapat membantu individu dalam mengungkapkan kesedihan, sehingga dapat mereduksi kesedihan dan membangun diri untuk bangkit kembali.

Pada tahapan *reframing* yang telah dilakukan, terdapat tahapan pemilihan persepsi positif yang bertujuan untuk menghilangkan emosi negatif dan menghilangkan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kraft (1985) tentang emosi negatif dan *reframing*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing*, mengalami penurunan pada emosi negatifnya, daripada responden yang tidak diberi perlakuan *reframing*. Penelitian lain tentang *reframing* juga dilakukan oleh Hughes (2011). Penelitian dilakukan dengan meminta responden untuk menantang pemikiran dan keyakinan negatifnya serta melakukan dialog dengan teman lain yang menjadi pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mampu menantang pemikiran keliru dan negatifnya, dapat mereduksi tingkat stres yang dirasakan. Selain itu, penelitian lain yang juga mendukung adalah penelitian oleh Barr & Laura (2005) mengungkapkan bahwa *reframing* dapat digunakan sebagai pemecah masalah keluarga.

Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga diterapkan pada konseli melalui konseling individu. Hal ini sejalan dengan rekomendasi penelitian yang dilakukan oleh Thompson & Koley (2014). Penelitian tersebut bertujuan untuk meneliti tentang penggunaan intervensi “*in Home Family Services*” dalam upaya meningkatkan kohesivitas keluarga. Intervensi diterapkan pada seluruh anggota keluarga, namun terdapat kesulitan dalam menerapkan intervensi tersebut yakni keengganan anggota keluarga untuk terlibat dalam konseling keluarga. Selain itu, Willis (2013, hlm. 86) juga mengungkapkan tentang kesulitan yang akan dihadapi konselor jika melakukan konseling terhadap seluruh anggota keluarga. Kesulitan yang dihadapi adalah adanya sikap orangtua yang merasa bahwa urusan anak adalah urusan orangtua, karena orangtua yang membiayai anaknya, sehingga orangtua merasa konselor tidak perlu ikut campur dalam mengatasi permasalahan keluarga. Selain itu, adanya rasa gengsi yang dimiliki oleh keluarga jika konselor ikut membantu menangani masalah keluarga.

Pada penerapan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, salah satu hal yang menjadi fokus adalah persepsi siswa sebagai remaja dalam memandang hubungannya dengan anggota keluarga khususnya terhadap orangtua. Fontana (1991) mengungkapkan bahwa adanya aspek objektif dan subjektif dalam interaksi antara remaja dan orangtua. Aspek objektif adalah keadaan nyata dari peristiwa yang terjadi pada saat interaksi antara remaja dan orangtua berlangsung. Sedangkan aspek subjektif adalah keadaan nyata yang dipersepsi oleh remaja pada saat interaksi berlangsung. Tidak jarang terjadi remaja cenderung menggunakan aspek subjektif ketika berinteraksi dengan orangtuanya. Interaksi (Chaplin, 1979, hlm. 436) yang terjadi antarindividu dalam lingkungan keluarga akan tampil dalam kualitas yang berbeda-beda. Kualitas mengacu pada derajat relatif kebaikan atau keunggulan suatu hal, dalam hal ini adalah interaksi antarindividu. Suatu interaksi dikatakan berkualitas jika mampu memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan diri dengan segala kemungkinan yang dimilikinya. Oleh karena itu, interaksi orangtua dan remaja harus melibatkan hubungan timbal balik secara aktif antara remaja dengan orangtuanya yang terwujud dalam kualitas hubungan yang memungkinkan remaja untuk mengembangkan potensi dirinya.

### **Inferensi yang dihasilkan Berdasarkan Hasil Penelitian**

Inferensi yang dapat dirumuskan terkait hasil penelitian yang diperoleh yaitu kegiatan positif yang dilakukan remaja di lingkungan luar keluarga dapat meminimalisir dampak negatif dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga. Similaritas yang terdapat pada empat konseli yaitu WHY, GST, MCL, dan MRF tentang keikutsertaan dalam kegiatan positif menunjukkan bahwa para konseli tersebut dapat mengalihkan emosi dan mengubahnya menjadi energi yang terfokus pada pencapaian prestasi. Pada konseli WHY, ia aktif dalam kegiatan ekskul *dance* di sekolahnya. WHY sering mengikuti perlombaan yang diselenggarakan di tingkat kabupaten maupun provinsi. Prestasi yang pernah diraih WHY bersama timnya adalah juara 1 lomba *dance* pada acara Deteksi Basket Liga (DBL) yang merupakan

acara bergengsi bagi remaja di Surabaya. Keikutsertaan WHY pada ekskul *dance* di sekolahnya dilatarbelakangi oleh rasa ketidaknyamanan yang ia rasakan di rumah. WHY merasa dirinya seperti orang asing di rumahnya sendiri. Komunikasi yang terjalin antara WHY dan anggota keluarga yang lain semakin berkurang dan hubungan kedekatan menjadi renggang. Namun, keikutsertaannya pada ekskul *dance* dapat memberi pengaruh yang positif terutama tentang sosialisasi dan hubungan pertemanan. Pada konseli GST, ia aktif dalam kegiatan mengaji pada sebuah TPQ di desanya. GST juga pernah meraih prestasi yaitu juara 2 lomba tartil tingkat kecamatan Taman. Keikutsertaan GST pada kegiatan mengaji selain karena kemauannya sendiri juga karena disebabkan kondisi dalam keluarganya yang memiliki hubungan kurang akrab diantara anggota keluarga. Ibu dan kakak GST sama-sama sibuk bekerja dari pagi hingga malam, sehingga GST sering berada sendiri di rumah. Keikutsertaan GST pada kegiatan mengaji membuatnya hatinya menjadi lebih tenang dan ia dapat meraih prestasi. Pada konseli MCL, ia aktif dalam kegiatan ekskul disiplin dan keamanan (DISKAM) yang ada di sekolah. MCL mengungkapkan bahwa ia dapat menyibukkan diri dan mengurangi perasaan negatif yang ia rasakan terkait kondisi keluarganya. MCL telah lama menyimpan perasaan benci terhadap papa kandungnya yang telah meninggalkannya sejak kecil. Hubungan dengan keluarga di rumah saat ini juga kurang memiliki kedekatan karena ayah tiri dan ibunya sibuk dengan pekerjaannya masing-masing dan komunikasi yang terjalin juga kurang begitu lancar. Pada kegiatan ekskul DISKAM yang diikuti MCL, ia dapat meraih prestasi bersama timnya diantaranya adalah memenangkan lomba baris-berbaris tingkat provinsi Jawa Timur. Pencapaian prestasi tersebut membuat MCL semakin bersemangat mengikuti kegiatan ekskul DISKAM. Terlebih lagi MCL merasa dapat diterima dan diakui pada ekskul tersebut. Senada dengan MCL, konseli MRF juga memiliki kegiatan positif yang diikutinya di sekolah yaitu *peer counseling* yang dibentuk guru BK SMP Negeri 2 Taman. MRF menjabat sebagai anggota sie. IT dan publikasi. MRF merasa senang mengikuti kegiatan tersebut karena mendapat banyak pengalaman yang sebelumnya belum pernah ia dapatkan. MRF mengungkapkan bahwa sebenarnya ia ingin melakukan kegiatan yang melibatkan

dirinya dengan banyak orang. MRF merasa bosan jika hanya bermain komputer sendirian di rumah. Selain itu MRF juga merasa kurang nyaman dengan kondisi yang terjadi di rumah yaitu ibu dan kakaknya memiliki kesibukan dengan urusan masing-masing. Seperti pada ketiga konseli sebelumnya, komunikasi yang terjalin antara MRF dan keluarganya kurang memiliki kedekatan dan antar anggota keluarga cenderung bersikap cuek.

Berbeda dengan keempat konseli tersebut, konseli DKY tidak melibatkan diri pada kegiatan positif seperti kegiatan ekskul atau kegiatan lain di lingkungan luar keluarga. Waktu luang DKY biasanya digunakan untuk bermain PS dan *nongkrong* bersama teman-temannya. Perilaku yang ditampakkan DKY di sekolah juga cenderung negatif misalnya datang terlambat ke sekolah dan membolos. DKY juga sering melanggar peraturan sekolah dengan tidak memakai atribut yang diwajibkan misalnya dasi. Selain itu, berdasarkan keterangan guru BK di sekolah, DKY memiliki motivasi belajar yang rendah dan kurang bersemangat dalam menjalankan aktifitas di sekolah. Hampir sama dengan DKY, konseli STA juga tidak mengikuti kegiatan positif yang ada di sekolah maupun di lingkungan luar keluarga lainnya. STA menggunakan waktu luangnya dengan bersepeda dan *nongkrong* dengan teman-temannya di lokasi favoritnya di Surabaya. Perilaku yang ditampakkan STA ketika di sekolah yaitu dirinya terlihat lemas dan kurang bersemangat dalam menjalankan kegiatan belajar di sekolah.

Fakta yang dikemukakan sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan waktu luang yang tepat oleh remaja dapat memberikan pengaruh positif bagi perkembangan diri remaja, terutama dapat meminimalisir dampak negatif dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga misalnya kenakalan remaja. Sebaliknya, remaja yang tidak melibatkan diri pada kegiatan positif di lingkungan luar keluarga cenderung melakukan tindakan yang negatif dan kurang dapat mengembangkan potensi diri yang dimilikinya.

Sehubungan dengan penggunaan waktu luang bagi remaja, waktu luang (Dariyo, 2002, hlm. 108) merupakan waktu yang rawan bagi seorang remaja. Jika remaja tidak mampu memanfaatkannya secara positif, seorang remaja akan mudah

terjerumus pada sikap dan tindakan-tindakan yang tercela, melanggar norma sosial, dan memalukan nama keluarga. Misalnya remaja yang suka mabuk-mabukan, kebut-kebutan di jalan raya, melakukan penodongan, perampokan, dan sebagainya. Akan tetapi, jika remaja mampu menggunakan waktu luang dengan sebaik-baiknya, maka remaja akan mampu mengembangkan diri, kreativitas, dan bakat-bakatnya. Peran orangtua dalam membimbing anaknya yang remaja menjadi sangat penting. Dalam hal ini, dibutuhkan kualitas komunikasi antara orangtua dan remaja, agar remaja merasa diperhatikan, disayangi, dan didorong untuk mencapai kemajuan dan perkembangan bakat-bakatnya secara optimal.

Inferensi selanjutnya yang dapat dirumuskan berdasarkan hasil penelitian adalah orangtua diharapkan memiliki pemahaman dan kesadaran bahwa keluarga memiliki fungsi sebagai lingkungan perkembangan yang dapat menunjang optimalisasi remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Pemahaman dan kesadaran tersebut dapat diupayakan melalui pelatihan *parenting* yang diadakan oleh pihak sekolah maupun Dinas Pendidikan dan Kebudayaan di tingkat kecamatan maupun kabupaten. Mengingat pentingnya pengaruh tingkat kohesivitas keluarga terhadap aspek-aspek perkembangan remaja khususnya aspek sosial, kepribadian, dan moral maka upaya-upaya peningkatan kualitas keluarga perlu diupayakan dengan mewujudkan sinergi dari berbagai pihak yang terkait termasuk konselor di sekolah.

Keluarga merupakan salah satu lingkungan perkembangan bagi remaja. Lingkungan perkembangan (Yusuf, 2014, hlm. 35) adalah keseluruhan fenomena (peristiwa, situasi, atau kondisi) fisik atau sosial yang mempengaruhi atau dipengaruhi perkembangan siswa. Keluarga sebagai lingkungan perkembangan siswa juga dipandang sebagai institusi (lembaga) yang dapat memenuhi kebutuhan insani (manusiawi), terutama kebutuhan bagi pengembangan kepribadiannya dan pengembangan ras manusia. Apabila mengaitkan peranan keluarga dengan upaya memenuhi kebutuhan individu dari Maslow, maka keluarga merupakan lembaga pertama yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Melalui perawatan dan perlakuan yang baik dari orangtua, remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya, baik fisik-biologis maupun sosiopsikologisnya. Apabila remaja telah memperoleh

rasa aman, penerimaan sosial dan harga dirinya, maka remaja dapat memenuhi kebutuhan tertingginya, yaitu perwujudan diri (*self-actualization*).

Sesuai penjelasan sebelumnya, maka inferensi utama yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu kegiatan positif yang dilakukan remaja di lingkungan luar keluarga dapat meminimalisir dampak negatif dari rendahnya tingkat kohesivitas keluarga dan orangtua diharapkan memiliki pemahaman serta kesadaran bahwa keluarga memiliki fungsi sebagai lingkungan perkembangan yang dapat menunjang optimalisasi remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan. Pertama, subjek penelitian dipilih berdasarkan kategori kohesivitas keluarga sangat rendah (*disconnected*) sehingga belum menggambarkan keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam menangani konseli yang berada pada kategori kohesivitas keluarga sangat tinggi (*overly connected*) yang juga cenderung bermasalah. Kedua, subjek penelitian yang dipilih masih dalam lingkup yang sempit sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Ketiga, desain penelitian yang digunakan adalah *single subject A-B*, desain ini memiliki kekurangan karena tidak mengukur skor kohesivitas keluarga setelah sesi konseling berakhir, sehingga tidak dapat diketahui apakah perubahan perilaku dapat bertahan meskipun sesi konseling telah berakhir dan memunculkan isu konsistensi perubahan (*sustain ability*) setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.



## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Delapan aspek kohesivitas keluarga yang meliputi ikatan emosional, keterbatasan, koalisi, waktu, ruang, teman, pengambilan keputusan, minat dan rekreasi sangat berpengaruh terhadap aspek perkembangan diri remaja khususnya yang terkait dengan *self esteem*, hubungan sosial, pembentukan nilai, dan perkembangan moral. Kondisi kohesivitas keluarga juga berpengaruh terhadap optimalisasi pencapaian tugas perkembangan remaja khususnya yang terkait dengan perkembangan sosial. Enam siswa subyek penelitian yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman tahun akademik 2014/ 2015 memiliki kecenderungan terendah pada aspek keterbatasan dalam kohesivitas keluarga.

Proses pelaksanaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dilakukan dalam enam sesi selama enam minggu. Enam sesi tersebut meliputi tahapan; 1) Pengungkapan kondisi keluarga melalui gambar “*my family story*” dan penulisan surat “*my messages*”, 2) Pengungkapan pengalaman dan perasaan negatif melalui permainan “*kursi kosong*” dan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah, 3) Penumbuhan kesadaran tentang konsep “di sini dan sekarang” serta melakukan permainan kartu warna, 4) Pengungkapan argumen terbalik dan pemilihan persepsi atau sudut pandang baru, 5) Pengarahan terhadap kesadaran pada dua sisi polaritas dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah, 6) Pembuatan rencana aksi dan pemberian tugas rumah.

Sesuai hasil penelitian, juga dapat disimpulkan bahwa secara umum kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif dalam meningkatkan kohesivitas keluarga enam siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman. Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga empat siswa subyek penelitian pada semua aspek kohesivitas keluarga, namun kurang efektif untuk meningkatkan kohesivitas keluarga pada aspek waktu dan keterbatasan pada dua subyek penelitian.

## **B. Implikasi**

### **1. Teori**

- a. Masalah kohesivitas keluarga yang rendah pada siswa remaja dapat ditingkatkan melalui penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* setelah dilakukan verifikasi dan validasi antara perkembangan remaja dan pemahaman deskripsi masalah yang dialami remaja.
- b. Kajian dan intervensi terhadap peningkatan kohesivitas keluarga pada siswa remaja dengan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dapat memperkaya khasanah perkembangan bimbingan dan konseling
- c. Temuan penelitian dapat membuka peluang bagi munculnya penelitian-penelitian baru mengenai kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* serta permasalahan kohesivitas keluarga.

### **2. Praktik**

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan bagi para praktisi bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling agar dapat menggunakan layanan dan pendekatan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan konseli khususnya permasalahan yang berkaitan dengan kohesivitas keluarga.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kelebihan dan kekurangan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga pada siswa remaja, dan selanjutnya para praktisi dapat melengkapi kekurangan yang ada dengan penggunaan strategi yang lebih baik lagi.
- c. Menarik minat para praktisi bimbingan konseling untuk menggunakan sistem kombinasi dalam penggunaan strategi, karena siswa terdiri dari unsur afektif, kognitif, dan behavior sehingga penggunaan kombinasi dapat memberikan hasil yang lebih efektif daripada penggunaan strategi tunggal.
- d. Memberikan pencerahan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kualitas keluarga yang optimal, salah satunya adalah kohesivitas keluarga. Keluarga yang berkualitas akan dapat membentuk masyarakat yang

berkualitas dan selanjutnya negara yang makmur, karena keluarga merupakan organisasi terkecil dalam suatu bangsa.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka rekomendasi utama penelitian ini adalah kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* efektif digunakan untuk meningkatkan kohesivitas keluarga siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Kabupaten Sidoarjo. Rekomendasi penelitian ditujukan kepada berbagai pihak terkait, yakni guru Bimbingan dan Konseling, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sidoarjo, dan peneliti selanjutnya. Rekomendasi untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut.

#### **1. Guru Bimbingan dan Konseling**

- a. Guru BK merupakan pihak yang bertanggungjawab memberikan layanan responsif terhadap permasalahan siswa, perlu mulai menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* untuk membantu para siswa menyelesaikan masalah yang dihadapi, khususnya yang terkait dengan kohesivitas keluarga.
- b. Guru BK lebih memperhatikan siswa dari aspek keluarga, karena keluarga adalah tempat siswa menghabiskan waktu dan mendapatkan pendidikan dari orangtua selain di sekolah serta sebagai lingkungan perkembangan remaja.
- a. Guru BK juga perlu memberikan pemahaman pada orangtua siswa tentang peran sebagai orangtua yang tepat dan mendorong orangtua untuk lebih memperhatikan dan memahami karakter putra-putrinya terutama pada era post modern saat ini, terlebih keluarga merupakan lingkungan perkembangan yang sangat mempengaruhi kondisi dan perkembangan yang terjadi pada diri remaja.

#### **2. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sidoarjo**

- a. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sidoarjo merupakan pihak yang bertanggungjawab dalam pengelolaan pendidikan secara keseluruhan di Kabupaten Sidoarjo, sehingga penting untuk memperhatikan fenomena kohesivitas keluarga yang terjadi di sekolah, dan bertindak untuk membuat kebijakan tentang penyelenggaraan pelatihan *parenting* dan keterampilan

pemahaman remaja bagi orangtua siswa, demi terciptanya keluarga yang berkualitas dan memiliki tingkat kohesivitas yang baik.

- b. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sidoarjo perlu memberikan wawasan kepada sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Sidoarjo agar selalu melibatkan orangtua dalam setiap kegiatan yang melibatkan siswa remaja di sekolah. Melalui pemahaman orangtua yang mendalam mengenai karakter anaknya sebagai remaja, maka orangtua akan dapat mengambil keputusan dan sikap yang tepat dalam menghadapi putra-putrinya.

### **3. Peneliti Selanjutnya**

- a. Penelitian ini memilih subyek penelitian hanya dari kategori sangat rendah (*disconnected*) kohesivitas keluarga. Oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat memilih subyek penelitian yang berasal dari kategori sangat tinggi (*overly connected*) kohesivitas keluarga yang juga cenderung bermasalah, sehingga dapat diketahui pengaruh intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* pada subyek dengan kategori tersebut.
- b. Penelitian ini menggunakan desain subyek tunggal A-B yang tidak mengukur perilaku setelah selesai diberikan intervensi, sehingga tidak dapat diketahui perubahan yang terjadi ketika sesi konseling dihentikan. Penelitian selanjutnya penting untuk menggunakan penelitian subyek tunggal desain A-B-A maupun A-B-A-B agar dapat diketahui perubahan perilaku ketika sesi konseling dihentikan.
- c. Penelitian ini juga tidak menguji efektivitas kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* menggunakan sampel yang memadai sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya penting untuk menggunakan desain penelitian *quasi-experiments* misalnya dengan menggunakan *non-equivalent control group design* dengan sampel memadai agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2009). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baldwin & Hoffman. (2002). The dynamics of self esteem: a growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31 (2). hlm.101-113
- Barber & Buehler. (1996). Family cohesion and enmeshment. Different construct, different effects. *Journal of marriage and the family*, 58 (4), hlm. 433-441
- Barr, L. (2005). Three constructive interventions for divorced, divorcing, or never-married parents. *ERIC journal. Family journal counseling and therapy for couples and families*, 13 (4), hlm. 482-486
- Beck, A.T. (1995). *Cognitive therapy: basic and beyond*. New York: Guilford.
- Behnke, A. & Coltrane, S.L. (2008). Family cohesion in the lives of mexican american and european american parents. *ERIC journal. Journal of Marriage and Family*, 70 (4), hlm.1045-1059.
- Blom, R. (2004). *The handbook of gestalt play therapy*. London & Philadelpia: Jessica Kingsley Publishers
- Bradley, L. & Whiting, P. (2008). The use of expressive techniques in counseling. *ERIC journal. Journal of creativity in mental health*, 3 (1), hlm. 44-59
- Bradley T., dkk. (2010). *35 techniques every counselor should know*. Columbus Ohio: Merril Pearson
- Brownell, P. (2010). *A guide to contemporary practice: gestalt therapy*. New York: Springer Publishing Company
- Chaplin. (1979). *Dictionary of psychology*. New York: Dell Publishing Co. Inc
- Clark, R. D., & Shileds, G. (1997). *Family communication and dliquency*. Adolescence. 32(125), 81-92
- Corey, G. (1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (3<sup>rd</sup>)*. Monterey CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek: konseling & psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

- Cormier, W.H & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skills and behaviour intervention*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company
- Covey, S.R. (1990). *Principle-centered leadership*. London: Simon & Schuster
- Creswell, J. (2008). *Educational research*. Canada: Pearson
- Cresswell, J. (2013). *Research design (pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed)*. Edisi terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dariyo, A. (2002). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Darminto, E. 2007. *Teori-teori konseling: teori dan praktik konseling dari berbagai orientasi teoritik dan pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press
- David, H. (1991). *Marriage and family transition*. USA: Allyn and Bacon
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Diamond, G.M & Ofer, A. (2011). Arousing primary vulnerable emotions in the context of unresolved anger: "speaking about" versus "speaking to". *ERIC journal. Journal of counseling psychology*, 57 (4), hlm. 402-410
- Eicka M, W. & French, S.A. (2011). Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: does family cohesion play a role?. *ERIC journal. Journal of nutrition education and behavior*, 43 (4), hlm.229-235.
- Epstein, M.B., & Levin, S. (1978). The mcmaster model of family functioning. *Journal of marriage and family counselling*, 38(4), hlm. 19-31
- Fontana. (1991). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana
- Gardner, J.E. (1983). *The turbulent teens: understanding, helping, surviving*. Los Angeles: California: Sorento Press
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Keterampilan praktik konseling: pendekatan integratif*. Terjemahan oleh Eva Hamdiah. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Konseling keluarga*. Terjemahan oleh Saut pasaribu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Gerard, L. & Gressard, C. (2011). Reframing recovery: developmental considerations for maintaining change. *ERIC journal. Journal of addictions & offender counseling*, 32 (1-2), hlm. 72-83
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling : profesi yang menyeluruh*. Jakarta:Indeks
- Goldman, L. (1978). *Research methods for counselors: practical approaches in field settings*. USA: Jhon Wiley & Sons
- Handayani, M.,dkk. (2008). *Psikologi keluarga*. Surabaya: Unair Press
- Hanson, R. & Begle, A. M. (2012). Examining the moderating role of family cohesion on the relationship between witnessed community violence and delinquency in a national sample of adolescents. *ERIC journal. Journal of interpersonal violence*, 56 (1), hlm. 557-560
- Hartono & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi konseling*. Jakarta : Kencana Media Grup
- Havighurst. (1961). *Human development & education*. New York: David McKay Co.
- Hughes, J. (2011). Stress and coping activity reframing negative thoughts. *ERIC Journal. Department of Psychology*, 45 (2), hlm. 65-71
- Humas Polda Metrojaya. (2012). *Berita peristiwa*. Diakses dari: <https://www.facebook.com/pages/Humas-PoLda-Metro-Jaya/116098008414520> (13Februari 2015)
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Horner, R.H. (2005). The use of single subject research to identify evidence based practice in special education. *Council for exceptional children*. 71 (2), hlm. 165-179
- Houltberg, B. (2012). Family interactions, exposure to violence, and emotion regulation: perceptions of children and early adolescents at risk. *ERIC journal. Journal family relations*, 61 (2), hlm. 283-296
- Jones, K.D & Drummond, R.J. (2010). *Assessment procedures for counselors and helping professionals*. Boston: Pearson
- Jouriles, Ernest & Mueller, Victoria. (2012). Youth experiences of family violence and teen dating violence perpetration: cognitive and emotional mediators. *ERIC Journal. Clinical child and family psychology review*, 15 (1), hlm. 58-68

- Kartadinata, S. (2014). *Politik jati diri: telaah filosofi dan praksis pendidikan bagi penguatan jati diri bangsa*. Bandung: UPI Press
- Kenneth M, C. & Powell, S. (2010). Family functioning and the development of trust and intimacy among adolescents in residential treatment. *ERIC journal. Family journal: counseling and therapy for couples and families*, 18 (3), hlm. 255-262.
- Kerr, C. & Hoshino, J. (2008). *Family art therapy*. New York: Routledge
- Kraft, R. G. (1985). Effects of positive reframing and paradoxical directives in counseling for negative emotions. *ERIC journal. Journal of counseling psychology*, 32 (4), hlm. 617-621
- Kurniati, N.M.T. (2010). *Keluarga Indonesia (aspek dan dinamika zaman)*. Jakarta: Raja Grafindo
- Law, J. & Kelly, M. (2010). An evaluation of mifamilia no fuma: family cohesion and impact on secondhand smoking. *ERIC journal. American journal of health education*, 41(5), hlm. 265-273
- Lee, S. K. & Yi, H.S. (2010). Family systems as predictors of career attitude maturity for korean high school students. *ERIC journal. Asia pacific education review*, 11 (2), hlm.141-150.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana Media Grup
- Mariana, S. & Dillon, F.R. (2012). Preimmigration family cohesion and drug/alcohol abuse among recent latino immigrants. *ERIC journal. Family journal: counseling and therapy for couples and families*, 20 (3), hlm. 256-266.
- Miers, D. & Abbott D. (2012). A phenomenological study of family needs following the suicide of a teenager. *ERIC journal. Death studies*, 36 (2), hlm. 118-133
- Morawska, A. & Sanders, M. R., (2012). The effect of behavioral family intervention on knowledge of effective parenting strategies. *ERIC journal. Journal of child and family studies*, 21 (6), hlm.881-890.
- Morgan, D.L & Morgan, L.K. (2009). *Single case research methods for the behavioral and health sciences*. Los Angeles: SAGE
- NCTI. (2014). *Single subject design*. Diakses dari (<http://www.nationaltechcenter.org/index.php/products/at-researchmatters/quasi-experimental-study/>) (11 Maret 2015)

- Nelson, R. & Jones. (2005). *Practical counselling and helping skills*. London: Sage Publications
- Nourbakhsh, M.R & Kenneth J.O. (1994). The statistical analysis of single subject data: a comparative examination. *Journal of American phisycal therapy association*. 74 (8), hlm. 768-776.
- Nurihsan, J. (2006). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Nursalim, M. (2005). *Strategi konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Offer, S. (2013). Family time activities and adolescents' emotional well-being. *ERIC Journal. Journal of marriage and family*, 75 (1), hlm. 26-41
- Olson, D.H, dkk., (2003). Circumplex model of marital and family systems: vi. Theoretical update. *Family process*, 22: 69-83
- Olson, D.H, & DeFrain J. (2003). *Marriage and families*. Boston: McGraw-Hill
- Pena, J. & Zayas, L. H. (2011). Familism, family environment, and suicide attempts among latina youth. *ERIC Journal. Suicide and life-threatening behavior*, 41 (3), hlm. 330-341.
- Rekso, dkk. (2014). Komunikasi interpersonal oleh anak dewasa dalam menciptakan kohesivitas pada keluarga perceraian. *Jurnal komunikasi*, 4, hlm. 1-10
- Retnowati, dkk., (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, hlm. 91-104
- Rusdiana, F.K. (2012). *Hubungan antara kohesivitas keluarga dengan self esteem pada remaja*. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarwono, S. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo
- Shane, H. (2005). Facing the music: creative and experiential group strategies for working with addiction related grief and loss. *ERIC journal. Journal of creativity in mental health*, 3 (4), hlm. 41-55
- Sicoli, L.A & Hallberg, E.T. (1998). An analysis of client performance in the two-chair method. *ERIC journal. Canadian journal of counselling*, 32 (2), hlm.151-162.
- Shocib, M. (2010). *Pola asuh orang tua: dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri*. Jakarta: RinekaCipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Sukardi. (2003). *Metodologi penelitian pendidikan (kompetensi dan praktiknya)*. Jakarta: BumiAksara
- Sunanto, J, dkk. (2005). *Pengantar penelitian dengan subyek tunggal*. Tsukuba: CRICE University Of Tsukuba
- Thompson, R. W., & Koley, S. (2014). Engaging Families in In-Home Family Intervention. *ERIC journal. Reclaiming children and youth*, 23 (2), hlm.19-22.
- Villalobos, M. & Smetana, J. G. (2012). Puerto rican adolescents' disclosure and lying to parents about peer and risky activities: associations with teens' perceptions of latino values. *ERIC Journal. Journal of adolescence*, 35 (4), hlm. 875-885
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Wayne, D. & Jacob B. P. (2012). Anxiety disorders and latinos: the role of family cohesion and family discord. *ERIC journal. Hispanic journal of behavioral sciences*, 40 (2), hlm. 165-168.
- Willis, S. (2013). *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Wiwoho, R.H. (2011). *Reframing: kunci hidup bahagia 24 jam sehari*. Jakarta: INDO NLP
- Woertman, L. (2012). Family cohesion and romantic and sexual initiation: a three wave longitudinal study. *ERIC journal. Journal of youth and adolescence*, 35 (3), hlm. 356-359
- Yi, C., Chang, C. & Chang Y. (2004). The intergenerational transmission of family values: A comparison between teenagers and parents in taiwan. *Journal of comparative family studies*. 35 (4), 523-545
- Yusuf, S. (2012). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. & Sugandhi, N. (2012). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

**DOKUMENTASI****(Sesi Baseline)**

**(Sesi Intervensi)**

## UJI VALIDITAS INSTRUMEN

Item-Total Statistics					
Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
Item 1	266.0154	836.703	.499	.937	Valid
item 2	266.2000	823.131	.446	.937	Valid
item 3	267.0308	832.874	.413	.938	Valid
<b>item 4</b>	<b>267.0769</b>	<b>839.572</b>	<b>.201</b>	<b>.939</b>	<b>Tidak Valid</b>
Item 5	266.2154	826.484	.493	.937	Valid
item 6	266.4000	826.619	.523	.937	Valid
item 7	266.6923	827.841	.514	.937	Valid
item 8	266.9077	834.429	.337	.938	Valid
<b>Item 9</b>	<b>267.2769</b>	<b>840.953</b>	<b>.195</b>	<b>.939</b>	<b>Tidak Valid</b>
item 10	266.4462	825.657	.465	.937	Valid
item 11	265.8769	843.735	.296	.938	Valid
item 12	266.1231	829.547	.512	.937	Valid
<b>Item 13</b>	<b>266.4615</b>	<b>850.659</b>	<b>.084</b>	<b>.939</b>	<b>Tidak Valid</b>
item 14	266.5077	839.066	.291	.938	Valid
item 15	266.5231	823.066	.670	.936	Valid
item 16	267.0462	818.545	.594	.937	Valid
item 17	266.2154	839.172	.370	.938	Valid
item 18	266.9231	839.010	.279	.938	Valid
Item 19	266.4000	832.900	.421	.938	Valid
item 20	266.7692	834.774	.369	.938	Valid
item 21	266.5385	830.190	.541	.937	Valid
item 22	266.4462	825.563	.504	.937	Valid
Item 23	266.1538	837.038	.515	.937	Valid
item 24	267.0000	840.281	.270	.938	Valid
item 25	266.4154	825.153	.537	.937	Valid
item 26	266.1692	841.674	.278	.938	Valid
item 27	266.2154	834.422	.468	.937	Valid
item 28	266.8615	826.402	.428	.938	Valid
Item 29	266.5231	830.785	.618	.937	Valid
item 30	267.3385	825.227	.459	.937	Valid
item 31	266.1846	841.278	.296	.938	Valid
item 32	266.8923	834.035	.328	.938	Valid
<b>Item 33</b>	<b>267.0769</b>	<b>846.166</b>	<b>.129</b>	<b>.939</b>	<b>Tidak Valid</b>
item 34	266.5692	841.937	.294	.938	Valid

item 35	267.0923	835.773	.291	.938	Valid
item 36	266.5846	831.122	.474	.937	Valid
item 37	265.7077	842.304	.433	.938	Valid
item 38	266.7846	822.765	.545	.937	Valid
Item 39	266.4308	827.218	.495	.937	Valid
item 40	267.0615	820.652	.560	.937	Valid
item 41	266.4154	825.590	.538	.937	Valid
item 42	266.5846	830.434	.433	.937	Valid
Item 43	266.3385	840.977	.333	.938	Valid
item 44	266.7077	839.116	.332	.938	Valid
item 45	267.8308	832.487	.329	.938	Valid
item 46	267.1231	826.172	.460	.937	Valid
item 47	266.0615	828.059	.490	.937	Valid
Item 48	266.2462	827.095	.548	.937	Valid
item 49	265.6000	845.275	.363	.938	Valid
item 50	266.7231	825.328	.425	.938	Valid
item 51	266.7846	825.703	.549	.937	Valid
Item 52	266.8769	817.735	.550	.937	Valid
item 53	265.8923	840.754	.425	.938	Valid
item 54	266.4308	829.874	.392	.938	Valid
item 55	266.5692	829.124	.542	.937	Valid
item 56	266.7077	836.960	.259	.939	Valid
<b>item 57</b>	<b>268.0769</b>	<b>854.541</b>	<b>-.005</b>	<b>.940</b>	<b>Tidak Valid</b>
Item 58	266.7846	825.453	.534	.937	Valid
item 59	266.5692	831.718	.445	.937	Valid
item 60	266.3692	840.768	.318	.938	Valid
item 61	266.2923	828.429	.513	.937	Valid
Item 62	266.6615	829.321	.424	.938	Valid
item 63	266.6923	826.779	.472	.937	Valid
item 64	266.3231	830.660	.501	.937	Valid
item 65	266.8308	838.924	.302	.938	Valid
item 66	266.8615	840.809	.246	.938	Valid
item 67	266.4308	818.093	.576	.937	Valid
Item 68	266.6769	830.066	.493	.937	Valid
item 69	266.4308	826.343	.520	.937	Valid
item 70	266.2615	843.696	.265	.938	Valid
item 71	266.9385	825.371	.479	.937	Valid
Item 72	265.7846	837.453	.382	.938	Valid

**5 Item yang tidak valid jika menggunakan kriteria validitas instrument** *Corrected Item-Total Correlation* yaitu tingkat korelasi  $\geq 0,244$

## UJI RELIABILITAS INSTRUMEN

**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	65	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	67

**Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

(Jones & Drummond, 2010)

Berdasarkan hasil koefisien *Alpha* (*Cronbach* yang diperoleh ( $\alpha = 0.938$ ) berarti instrumen memiliki reliabilitas **sangat tinggi**