

KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIMPTOM STRES PADA GURU PENDAMPING ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Fitria Rachmawaty
Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Abstract

This study focuses on the application of group counseling on stress reduction of assistant teacher for children with special needs. The subjects of this study is 6 assistant teacher for children with special needs, consist of 5 female and 1 male assistant teacher. The subjects showed symptoms of stress during the time they became educators in elementary school M. Subjects age ranged from 20 years to 29 years. The data collection technique used on this study are observation and interview. Interventions were performed using group counseling basic client centered therapy techniques. The result obtained is that each member of the group is able to identify the source of their stress and the impact of the stress to their life, and has a relatively different way in minimalizing the stress level.

Key word: Group Counselling, *Client Centered Therapy*, Stress, Teacher

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada penerapan konseling kelompok terhadap pengurangan stres bagi guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Subyek dari penelitian ini adalah 6 guru pendamping bagi ABK (anak berkebutuhan khusus) dengan 5 orang berjenis kelamin perempuan, dan 1 orang berjenis kelamin laki-laki. Subyek menunjukkan adanya simptom stres selama menjadi tenaga pendidik di Sekolah Dasar (SD) M. Usia subyek berkisar antara 20 tahun hingga 29 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara. Intervensi yang dilakukan menggunakan teknik konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *client centered therapy*. Hasil yang didapatkan adalah bahwa setiap anggota kelompok mampu mengenal sumber serta dampak stresnya, dan memiliki cara yang relatif berbeda dalam meminimalisirkan tingkat stresnya.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Client Centered Therapy*, Stres, Guru.

Pengantar

Salah satu masalah serius yang dialami oleh hampir semua guru adalah stres (Phillips & Matthew, 1980). Stres pada guru meliputi disiplin siswa dan masalah sikap pada siswa, kompetensi guru, dan hubungan antar guru atau

admin sekolah. Stres tambahan termasuk juga akuntabilitas hukum, kelas yang besar, gaji yang rendah, ketergantungan murid yang intens, dan menurunnya dukungan dari masyarakat.

Adapula sumber yang disebabkan oleh kepribadian yaitu stres yang berhubungan dengan persepsi diri seseorang. Persepsi diri yang negatif, pengalaman hidup negatif, moral rendah, dan perjuangan untuk

Korespondensi: Fitria Rachmawaty, Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Raya Dieng, No. 62-64 Malang, Tlp./Faks. 0341-578820.
Email: fpsi.unmer@gmail.com

mempertahankan nilai-nilai kepribadian dan standar di kelas semua mereka yang menangani (Goodman, 1980; Schnacke, 1982, Schwanke, 1981). Emosi negatif merupakan dampak atau efek dari stres. Korelasi telah dicatat antara tingkat stres yang tinggi dan kemarahan, keraguan diri, kurang percaya diri, kelelahan, hipertensi, absensi, dan pensiun dini (Bertoch, 1988).

Usman mengemukakan bahwa stres kerja dianggap penting karena hampir setiap pekerjaan menyebabkan stres dalam kewajiban bekerja (dalam Cooper, 1988). Pentingnya kebutuhan untuk menanggapi masalah stres pada guru terletak pada bukti bahwa stres mempengaruhi perilaku guru dan ini pada gilirannya akan mengurangi efektivitas kelas, terutama dalam kaitannya dengan prestasi murid yang bisa berkurang. Murray et.al (1999) mengemukakan bahwa mengatasi stres mengajar perlu ditangani pada tahap sebelum mengajar, dalam rangka membantu mempertahankan guru agar tidak meninggalkan profesi karena mereka menemukan lingkungan kerja mereka terlalu stres.

Beberapa peneliti mengemukakan faktor penentu dari stres kerja seperti ketidak-amanan dalam bekerja (Jordan, Ashkanasy & Artel, 2002), konflik peran dan ketidak-jelasan peran (Beehr, 130

1987, Yousef, 2002), tekanan waktu (Salas & Klein, 2001), konflik interpersonal (Narayanan, Menon & Spector, 1999), pekerjaan yang overload (Sullivan & Bhagat, 1992) serta tekanan dalam kinerja (Cahn, 2000).

Pengelolaan serta penurunan simtom stres pada guru sangat penting, hal ini dikarenakan dampak dari stres pada guru itu sendiri akan memberikan efek yang negatif bagi lingkungan sekolah, terutama anak-anak murid disekolah. Terutama karena subyek disini merupakan kelompok guru pendamping bagi siswa ABK (anak berkebutuhan khusus).

Tidak hanya itu, efek stres yang lebih buruk adalah adanya dampak buruk pada diri fisik atau tubuh (stres). Dan stres semacam ini dapat menciptakan banyak masalah fisik termasuk flu biasa dan sebagian besar kanker (Lower & Northcott, 1987, Cooper & Travers, 1996, Eysenke, 1996, Farazher, 1996). Selain itu juga memicu masalah dalam sistem peredaran darah dan dengan demikian dapat menambah masalah jantung termasuk serangan atau yang lebih buruk (Philips, 1982; Rice, 1992; Istirahat, 1996; Cartwrite & Cooper, 1997). Coldicott (1985) menunjukkan bahwa menangani siswa yang sulit dan berusaha untuk mempertahankannya

dengan standar kenaikan adalah yang paling menegangkan bagi guru. Hal ini dilihat dalam sampel di antara 21 kemungkinan penyebab stres bagi para guru. Bukan hal yang mudah dalam menjadi guru pendamping bagi siswa berkebutuhan khusus, berbagai pengalaman baik yang menyenangkan maupun tidak tentunya dialami oleh para guru pendamping tersebut. Hal tersebut yang memicu simptom stres yang terjadi pada guru. Selain itu faktor lingkungan berupa kondisi sekolah yang kurang memadai serta tuntutan kerja yang *overload* menambah adanya simptom stres yang dialami oleh klien-klien disini.

Hanif menyebutkan (dalam Fimian, 1982) bahwa frekuensi insiden stres yang terjadi seperti sejumlah faktor termasuk tuntutan situasional, penilaian situasi mampu menyebabkan stres di antara para guru. Pengalaman stres kerja dapat mengubah cara individu untuk merasa, berpikir, dan berperilaku, dan juga dapat menghasilkan perubahan psikologis mereka dan fungsi fisiologis serta perilaku. Dengan adanya kasus tersebut, maka akan digunakan penerapan konseling kelompok untuk mengurangi simptom stres pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Konseling kelompok merupakan kegiatan yang

dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti berinteraksi, bekerjasama, memberi saran dan kegiatan lainnya yang bermanfaat bagi setiap anggota kelompok (Prayitno, 1995).

Dalam penelitian ini, pelaksanaan layanan konseling kelompok akan menggunakan model pendekatan *client centred therapy* (CCT). CCT psikoterapi non directive yang merupakan suatu model konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan klien (siswa / anggota kelompok) agar tercapai gambaran antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai dengan kenyataan sebenarnya). Carl Rogers mengembangkan teknik CCT ini pada tahun 1942 yang memiliki pendekatan secara integral dengan memecahkan permasalahannya sendiri berupa mendengarkan, menerima, menghormati, memahami dan berbagi.

Menurut Rogers, terapis memiliki 3 (tiga) atribut yang harus diciptakan atau menumbuhkan iklim dimana individu mampu menjadi apa yang mereka inginkan seperti : (1). Sesuai (alsi dan realistis), (2). Positif tanpa syarat (menerima dan peduli) dan (3). Pemahaman empati yang akurat (memahami dari sudut pandang orang

lain (Corey, 2009). Kemudian ciri-ciri *Client Centred Therapy (CCT)* adalah : (a). Ditujukan kepada klien yang mampu memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian yang lebih baik, (b). Proses Konseling bertujuan untuk menyesuaikan *ideal self* dengan *actual self*, (c). Difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh, dan (d). Peranan yang aktif dalam konseling dipegang oleh klien, sedangkan konselor adalah pasif-reflektif (Prayitno, 1995).

Metode

Observasi dilakukan kepada sekelompok guru pendamping anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah dasar (SD) M dikota Malang. Penggunaan metode observasi ini bertujuan untuk melihat perilaku dan ekspresi subyek dalam menyikapi atau merespon berbagai situasi (saat mendampingi murid berkebutuhan khusus atau sedang mengisi mata pelajaran). Selain itu observasi juga dilakukan sebagai teknik pengambilan data yang saling melengkapi dengan data yang didapat dari wawancara.

Wawancara dilakukan dengan beberapa subyek dalam kelompok (*autoanamnesa*), dan guru pengajar

(*alloanamnesa*). Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data-data terkait dengan kondisi yang dialami kelompok subyek menurut sudut pandang klien sendiri maupun orang lain yang merupakan *significant other* dari subyek, guna menunjang dalam melakukan penegakan diagnosis dan perancangan intervensi dari permasalahan yang dialami klien.

Hasil

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada 6 subyek guru pendamping diketahui adanya beban kerja yang dialami keenam guru tersebut. Subyek menjelaskan bahwa bentuk beban kerja adalah harus mengawasi serta tidak bisa melepas anak muridnya yang berkebutuhan khusus. Ini seperti yang dikemukakan oleh ibu AI bahwa anak didiknya yang merupakan penyandang autisme dengan tipe aktif selalu bergerak kesana kemari tanpa tahu hal yang dapat membahayakan dirinya. Bapak AM mengemukakan anak didiknya yang merupakan anak dengan gangguan sikap menentang sangat membutuhkan pengawasan serta ekstra kesabaran dalam menghadapinya.

Subyek AM berkata bahwa dirinya harus bisa bersabar dengan anak

didiknya yang selalu membuat ulah dengan guru-guru atau dengan teman-teman disekolahnya seperti bertengkar atau berbicara yang tidak sopan. Kemudian subyek yang lain seperti ibu US mengaku bahwa dirinya merasa terbebani dengan perilaku anak didiknya yang sebagai penyandang autis namun memiliki perilaku suka mencuri. Selain itu subyek L, IC dan W mengaku mengalami kesulitan dalam mendidik anak dengan kebutuhan khusus seperti mengajarkan membaca atau menjelaskan materi kepada anak dengan gangguan autis atau anak dengan gangguan retardasi mental.

Terlebih lagi menurut ibu WY yang memegang dua anak didik sekaligus dengan gangguan autis dan retardasi mental yang sekarang duduk dikelas 6, menurutnya dirinya sangat terbebani dengan adanya permasalahan tersebut dikarenakan anak didiknya harus bersiap-siap menghadapi ujian nasional. Hasil assesment dari keenam guru pendamping tersebut mengaku sering merasa kelelahan, pusing dan mudah terserang penyakit. Stres menjadi elemen umum dari kehidupan sehari-hari. Pekerjaan yang *overload*, atasan yang otokratis, desain pekerjaan yang buruk, ketidakharmonisan materi, krisis keuangan dan mengajar dan

memberikan pengalaman stres bagi individu yang terlibat (Majeed, 2011).

Menurut para klien, mereka sangat takut dengan atasan mereka yaitu kepala sekolah di sekolah M tersebut. Menurut kepala sekolah tersebut sangat disiplin dan tidak bisa bertenggang rasa dengan permasalahan dalam pencapaian target. Ketika para guru memiliki kesalahan dalam membimbing anak muridnya, maka kepala sekolah tidak segan untuk memarahi para guru didepan guru-guru yang lain atau murid-murid yang ada disekolah tersebut. Dari hasil asesmen didapatkan data bahwa para guru tersebut merasa sering kelelahan, merasa jenuh, dan mengalami penurunan motivasi dalam mendidik hingga sempat berpikiran untuk berhenti dari pekerjaan guru yang dijalani. Menurut salah satu guru pendamping yaitu bapak AM mengaku bahwa gaji mereka sebagai pendidik yang belum tetap hanya digaji sebesar 300.000 rupiah dalam sebulan.

Selain itu menurut para subyek salah satu pencetus stres yang dialami adalah ketika salah satu guru pendidik tidak masuk atau absen, maka guru pendidik lah yang bertanggung jawab untuk mengisi kekosongan kelas tersebut. Hal tersebut wajib dijalankan beriringan dengan mendampingi siswa

didiknya yang berkebutuhan khusus. Seperti yang dikemukakan oleh bapak AM bahwa dirinya harus mengajar mata pelajaran olahraga dua kali dalam sehari, dan hal tersebut wajib beriringan dengan menjalankan tugasnya sebagai pendamping muridnya. Selain itu beban kerja yang dirasakan oleh para klien adalah waktu mendidik yang dijalankan selama 9 jam, hal ini dikarenakan sekolah tempat subyek mendidik adalah berbasis *full day* dengan kegiatan yang penuh dan aktif. Dari permasalahan tersebut, para subyek mengaku bahwa mereka merasa jika para pendamping ini tidak bisa memberikan perubahan yang berarti bagi anak didiknya sesuai dengan target yang diberikan oleh kepala sekolah tersebut, maka mereka akan takut dimarahi atau bahkan dipecat oleh kepala sekolah tersebut.

Dari hasil assesmen diperoleh informasi bahwa permasalahan yang terjadi pada kelompok ini adalah adanya tekanan pekerjaan yang *overload* yang diberikan oleh atasan kelompok ini. Stres mempengaruhi tubuh individu dan bagaimana orang kebanyakan bisa memahaminya, hal ini bisa saja memungkinkan guru untuk berpikir dan merasa tidak mampu memenuhi persyaratan dan dengan demikian mendapatkan takut gagal atau tuntutan

tersebut berbeda dengan dirinya (Majeed, 2011).

Hasil assesment yang dilakukan memberikan gambaran permasalahan bahwa sumber stres yang dialami subyek berasal dari kondisi lingkungan sekolah yang tidak memadai seperti tidak adanya *cleaning service* untuk membersihkan ruangan kelas dan yang lainnya, sehingga setiap hari para guru harus bekerja sama untuk menyapu dan mengepel seluruh lantai disekolah. Belum lagi ketika hujan datang maka beberapa bagian teras kelas dan ruangan akan basah dan banjir sehingga klien disini bergotong royong membersihkannya. Minimnya fasilitas disekolah ini menimbulkan simptom stres yang dialami oleh guru pendamping tersebut.

Pengalaman stres yang berkepanjangan dapat memicu kesehatan yang buruk, baik secara fisik dan mental (Chance, 1992). Stres di tempat kerja menimbulkan dampak kesehatan yang buruk dan kemudian stres pada guru akan memberikan masalah di sekolah karena berdampak pada kinerja para guru (Dickman & Emner, 1992). Hal ini dikemukakan juga oleh Majeed (2011) bahwa faktor-faktor yang menciptakan banyak stres di kalangan guru sekolah antara lain adalah faktor beban kerja, hasil telah

ditemukan bahwa item sikap publik dan kesalahpahaman tentang beban kerja sekunder, pekerjaan administratif tambahan, materi pelajaran terlalu banyak untuk mengajar. Pekerjaan sekunder yang dialami para klien seperti bekerja membersihkan sekolah juga tidak bisa dipungkiri sebagai faktor penyebab adanya simptom stres itu sendiri. Dampak yang terjadi pada klien yaitu adanya rasa kelelahan, sering lupa, mengabaikan tugas-tugas pokok serta mudahnya terserang penyakit seperti pusing dan flu. Kebanyakan guru berhasil menghadapi stres tersebut, namun kelelahan mungkin titik akhir dari mengatasi kegagalan dengan stres kronis (Jennett, 2003). Dan hal ini tentu saja sangat mengganggu kinerja mereka sebagai seorang guru pendamping anak berkebutuhan khusus.

Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mengaitkan peristiwa negatif dengan penyebab internal pada dirinya "*ini salah saya*" mereka sangat mungkin menunjukkan respons ketidak-berdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negatif. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang dinamakan gaya atribusional (Rubiyanti, 2008). Dari pendekatan

humanistik eksistensial, adanya keberadaan diri yang bermasalah dikarenakan adanya tuntutan dari orang lain yang tidak sesuai dengan apa yang ada dalam dirinya sehingga membuat seseorang tidak bahagia, bernilai maupun dihargai yang menyebabkan terhambatnya proses pengaktualisasian dalam dirinya. Adanya tekanan dari atasan yang mengharuskan anggota kelompok bekerja dengan suatu target, sehingga memunculkan kondisi anggota kelompok merasa tidak dihargai dan tidak nyaman yang pada akhirnya terhambat dalam pengaktualisasian diri sehingga menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya produktivitas dalam mengajar.

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen diperoleh informasi bahwa permasalahan yang terjadi yaitu adanya tekanan yang dialami oleh kelompok ini sehingga merasa tidak mampu mengaktualisasikan diri. Hal ini terlihat dari menurunnya produktivitas pekerjaan seperti mengajar disekolah.

Prognosis dan intervensi

Prognosis

Peneliti memandang bahwa prediksi untuk mengurangi symptom stress pada subyek akan mampu meningkatkan kinerja mereka sebagai

guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Jadi prognosisnya adalah **BAIK**. Karena ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan antara lain, adanya sikap yang positif dari kelompok guru ini, subyek tidak memiliki gangguan psikologis lainnya dan tidak ada kondisi medis umum yang memberatkan, serta subyek memiliki keinginan untuk berubah kearah yang lebih baik.

Intervensi

Konseling kelompok merupakan hubungan terapeutik antara konselor dengan beberapa subyek untuk membantu memecahkan masalah yang dialami subyek yang dilakukan dengan proses kelompok. Konselor bersama subyek membicarakan dan secara bersama-sama memecahkan berbagai masalah yang dialami anggota (subyek), sehingga subyek itu belajar mengubah tingkah lakunya sendiri menjadi lebih baik tentang dirinya dan dalam hubungannya dengan orang lain, sehingga dapat berkembang secara optimal (Latipun, 1999).

Seorang konselor disini berlaku secara profesional yang ditunjukkan dengan penguasaan keterampilan dalam

memimpin kelompok, pendengar yang aktif, empati, kemampuan merefleksi, memotivasi, serta memiliki kemampuan dalam memfasilitasi tiap anggota kelompok (Sanyata, 2010).

Prayitno (1995) membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap, yaitu: **(1)**.Tahap pembentukan; **(2)**.Tahap peralihan/transisi; **(3)**.Tahap kegiatan/ produksi; **(4)**.Tahap pengakhiran/ terminasi.

Tujuan dari penggunaan konseling *client centered therapy* menekankan pada: **(1)**. Klien bukan pada masalahnya; **(2)**. Menekankan pada aktualisasi diri; **(3)**. Menekankan persepsi yang realistis; **(4)**. Mengarahkan pada peningkatan kepercayaan diri; **(5)**. Memotivasi klien untuk lebih menghargai diri sendiri Eremie (2005). Untuk itu penelitian ini bermaksud menggunakan pendekatan *client centered therapy* guna menurunkan tingkat stress yang dialami oleh guru pendamping anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah dasar (SD) M dikota Malang.

Tabel 1

Langkah-Langkah intervensi

No	Tahapan	Tujuan	Kegiatan	Konselor
1	Tahap Persiapan	Anggota memahami pengertian dan kegiatan yang akan dilakukan dalam konseling kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor berkumpul bersama para subyek yang berjumlah enam orang diruangan yang telah disediakan. • Konselor menyampaikan pokok-pokok kegiatan sebelumnya yaitu observasi dan wawancara kemudian mengenalkan program konseling, prosedur kegiatan serta manfaatnya. • Calon anggota mengenal peran konselor dan kelompok dalam membantu perkembangan setiap anggota. • Subyek mempersiapkan anggota kelompok untuk mengikuti program konseling kelompok dan pembentukan kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memoderatori perkenalan tiap anggota • Merumuskan kesepakatan-kesepakatan dalam kelompok • Merumuskan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan
2	Tahap kedua	• Menumbuhkan suasana yang	• Anggota kelompok menginformasikan	• Menyimpulkan tujuan-tujuan

	<i>Orientasi</i>	<p>harmonis dalam kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saling mengenal, mempercayai, menerima dan membantu antar anggota kelompok 	<p>hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya, yaitu berupa kesepakatan yang ada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota kelompok kemudian menyampaikan tujuan dari konseling ini agar saling mengenal lebih dalam, serta membangun harapan-harapan yang diinginkan oleh seluruh anggota kelompok. • Kemudian tahapan ini adalah menyusun aturan-aturan dari konseling yang disepakati oleh anggota kelompok • Anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing, menjelaskan posisi pekerjaan serta pengalaman kerja yang dimiliki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan permasalahan dalam anggota • Menggolongkan harapan-harapan tiap anggota • Memantapkan aturan dalam kelompok
3	Tahap Transisi	<ul style="list-style-type: none"> • Para anggota diminta untuk membebaskan rasa malu, rasa saling tidak percaya. • Memantapkan para anggota untuk saling 	<p>Pada tahap ini subyek akan didorong untuk membuka diri dan katarsis, terbebas dari sikap defensif, dan diharapkan klien mengenal pengalaman-pengalaman masa lalunya,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Merefleksikan perasaan-perasaan anggota kelompok • Mengintepretasikan permasalahan • Mengintepretasikan perasaan anggota kelompok

		memantapkan kebersamaan dalam kelompok	yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, dan berusaha membebaskan diri dari hambatan-hambatan pengalamannya.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol proses konseling
4	Tahap Produksi	<ul style="list-style-type: none"> • Penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. • Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiap anggota kelompok memfokuskan permasalahannya yaitu mendalami permasalahan apa yang dialami oleh tiap anggota. • Anggota mengenal secara mendalam penyebab dari stres yang dialami oleh anggota kelompok, • Mengetahui secara mendalam dampak apa saja yang didapatkan ketika stress tersebut masih terpelihara. • Menemukan cara penyelesaian permasalahan pada tiap anggota kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengintepretasikan permasalahan tiap anggota • Menggolongkan penyebab dari permasalahan • Menggolongkan dampak dari permasalahan tiap anggota kelompok • Memotivasi anggota kelompok • Mengontrol proses konseling
5	Tahap Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan. • Terungkapnya hasil kegiatan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan yang terbentuk ketika konseling berlangsung. • Anggota menceritakan atau mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan permasalahan-permasalahan dalam kelompok • Memotivasi anggota kelompok untuk mengintegrasikan

<p>yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut. • Jika memungkinkan dapat dilakukan kontrak secara tertulis dalam upaya perubahan perilaku dan akan menjadi tanggung jawab untuk merealisasikannya. • Membuat kesepakatan memelihara kerahasiaan setelah proses kelompok berakhir. • Mendorong kelompok untuk mengadakan perubahan perilaku secara tuntas 	<p>telah dilakukan dalam kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota merancang kegiatan yang akan dilakukan setelah konseling berakhir dan menyelesaikannya hingga tuntas. • Tiap anggota kelompok membuat kesepakatan untuk merahasiakan seluruh privasi dari anggota kelompok. • Anggota kelompok akan bersama-sama menyelesaikan problem-problem yang tersisa dan mengevaluasi kegiatan konseling kelompok. 	<p>keseluruhan diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membantu kelompok dalam menyusun kegiatan pasca konseling
--	--	---

Diskusi

Dari intervensi yang dilakukan didapatkan hasil bahwa tujuan dari terapi ini adalah untuk mengurangi dampak dari pengalaman belajar hingga menjadi symptom stres. Proposisi utama adalah bahwa wawasan dan keterampilan

perencanaan akan mengurangi stres, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan mengubah anggota kelompok menjadi lebih baik. Pada kasus ini, anggota kelompok antusias dalam mengikuti konseling kelompok, hal ini

dikarenakan stres yang dialami cukup mengganggu kinerja mereka.

Pada tahapan *persiapan*, anggota kelompok terlihat memperhatikan manfaat serta pokok kegiatan yang akan dilakukan dalam proses intervensi ini. Pada tahapan ini tiap anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing, masih terlihat adanya kecanggungan diantaranya meskipun anggota kelompok sudah mengenal satu sama lain sebelumnya. Kemudian tahapan selanjutnya *orientasi*, anggota kelompok sepakat untuk mengikuti proses konseling kelompok ini. Anggota kelompok lebih mengenal satu sama lain secara mendalam, membangun keharmonisan tiap anggota kelompok.

Tiap anggota kelompok memiliki harapan yang cukup berbeda-beda, seperti bapak AM yang menginginkan dirinya untuk lebih bisa fokus mengajar pada mata pelajaran tertentu saja, ibu AI yang menginginkan bahwa dirinya agar bias fokus untuk mendampingi anak didiknya saja tanpa harus mengajar mata pelajaran yang lainnya. Kemudian pada tahapan *transisi* anggota kelompok menceritakan permasalahan yang terjadi, hingga mampu membandingkan permasalahan antar anggota kelompok

dalam pengalamannya. Anggota kelompok mengakui bahwa dirinya merasakan kelegaan dikarenakan apa yang menjadi sumber stres selama ini hanya tertanam dalam hati dan jarang tersampaikan, namun dengan adanya tahapan *transisi* ini semua permasalahan yang perlu disampaikan telah tersampaikan dengan baik, sehingga menimbulkan efek positif bagi tiap-tiap anggota kelompok.

Corey (2009) mengatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Client Centered Therapy* akan melibatkan beberapa aspek seperti “*anxieties, feelings, relationships, personal experiences*”. Kemudian pada tahapan *produksi*, konselor mengungkapkan kembali inti dari penyebab stres yang dialami anggota kelompok, serta dampak dari stress tersebut. Dari tahapan ini, konselor mengharapkan bahwa setiap anggota kelompok menyadari akan pentingnya dalam memahami penyebab atau sumber stress serta dampaknya bagi tiap-tiap anggota kelompok. Anggota mampu mengidentifikasi sumber stress berupa tekanan yang telah dilakukan oleh atasan, target pekerjaan yang sangat tinggi, serta banyaknya pekerjaan

sekunder yang harus dilakukan oleh guru-guru pendamping tersebut.

Maka dari tahapan ini, anggota kelompok mampu mengidentifikasi strategi perubahan perilaku seperti meluangkan waktu setiap hari untuk memikirkan dan bersyukur untuk hal-hal positif dalam hidupnya, setiap anggota kelompok mencoba untuk memilih pandangan positif daripada pandangan pesimis dalam menghadapi setiap tekanan-tekanan yang diterima. Anggota kelompok berdzikir, merenung, serta bersyukur dengan apa yang telah didapatkan selama ini, agar selalu berpikir positif disetiap harinya dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup yang dialami. Clinibel (Darokah & Safaria, 2005) bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*) yang harus dipenuhinya. Disimpulkan bahwa anggota kelompok mampu mengenal darimana sumber stres berasal, bagaimana bentuk dan dampaknya, serta bagaimana cara dalam mengelola dan meminimalisirnya. Tahapan konseling yang terakhir yaitu *terminasi*, anggota kelompok dikumpulkan untuk merincikan permasalahan-permasalahan yang masih tersisa kemudian bersama-sama mencari jalan keluarnya. Problem

yang tersisa dari seluruh anggota kelompok adalah pasang surutnya disiplin pada diri individu untuk mampu menjalani strategi dalam mengelola stres yang dialami. Kemudian permasalahan mengenai gaji yang relatif rendah yang masih menjadi permasalahan rumit bagi para anggota, sehingga hal ini perlu dibahas lagi dikemudian hari atau memerlukan intervensi lanjutan dalam menyelesaikan sisa-sisa permasalahan dari anggota guru pendamping anak berkebutuhan khusus ini.

Kesimpulan

Dari assesmen yang dilakukan terhadap anggota kelompok guru pendamping anak berkebutuhan khusus ini, didapatkan permasalahan yang kongkrit yaitu adanya tekanan dari atasan yang mengharuskan anggota kelompok bekerja dengan suatu target, sehingga memunculkan kondisi yang terhambat dalam pengaktualisasian diri. Hal ini menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya produktivitas dalam mengajar. Untuk itu digunakannya

teknik konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* guna menurunkan tingkat stres yang dialami oleh guru pendamping murid berkebutuhan khusus. Dari intervensi yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa setiap anggota kelompok mampu mengenal sumber serta dampak stresnya, mampu menghargai diri meski dalam permasalahan yang dialami serta mampu memotivasi diri dalam meminimalisir tingkat stresnya.

Kepustakaan

- Beehr, T. (1987). *The themes of social psychological stress in work organizations: from roles to goals*. New York: Praeger.
- Bertoch, Curley, & Borg. (1988). Reducing teacher stress. *The Journal of Experimental Education*. 57(1), 117-128.
- Cahn, K.B., Lai, G., Ko, Y.C., & Boey, K.W. (2000). Work stress among six professional groups: the singapore experience. *Social Science Medicine*, 50(10), 1415-1432.
- Cooper, C.L., Sloan, S.J., & Williams, S. (1988). *Occupational stress indicator management guide*. Windsor: NFER-NELSON.
- Corey, Gerald. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. United states of America: Thomson Brooks/Cole.
- Darokah, M., & Safaria, T. (2005). Perbedaan tingkat religiusitas, kecerdasan emosi dan keluarga harmonis pada kelompok pengguna napza dan kelompok non-pengguna. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. 2(2), 89-101.
- Eremie, M. D. (2005). *Guidance and counselling: A comprehensive approach*. Port Harcourt: Pearl publishers.
- Fimian, M. J. (1982). What is teacher stress? *The Clearing House*, 56, 101106.
- Jordan, P.J., Ashkanasy, N.M., & H'artel, C.E.J. (2002). *Emotional intelligence as a moderator of emotional and behavioral reactions to job insecurity*. Academy of Management Review.
- Latipun. (1999). *Pedoman penyelenggaraan konseling*

- kelompok bagi remaja bertingkah laku antisosial di lembaga pemasyarakatan anak.* (Disertasi, Universitas Airlangga, 1999).
- Majeed, Rehman, & Rashid. (2011). Leading stres factors among school teachers (an empirical study of pakistani school teachers). *World Review of Business Research*, 30(1), 179-191.
- Murray-Harvey, R., Silins, H., & Saebel, J. (1999). A cross-cultural comparison of student concerns in the teaching practicum. *International Education Journal*, 11(1).
- Narayanan, L., Menon, S., & Spector, P. E. (1999). Stress in the workplace: A comparison of gender and occupations. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 63–73.
- Phillips, B. N., & Matthew, L. (1980). *The changing role of the American teacher: Current and future sources of stress*. New York: Wiley.
- Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Ghali. Indonesia
- Rice, P.L. (1992). *Stress and health*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Salas, E., & Klein, G. (2001). *Linking expertise and naturalistic decision making*. Manwah, NJ: Lawrence Erlbaum.