

MODUL PENGEMBANGAN RESILIENSI



(Naskah Asli Masih dalam Tahap Pembinaan untuk Persiapan Diterbitkan)

**Oleh
Dr. Suwarjo, M.Si**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2008**

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Swt. atas limpahan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Modul Pelatihan Pengembangan Resiliensi dapat kami selesaikan.

Modul ini dikembangkan sebagai salah satu alat bantu pelatihan yang berupa bahan tertulis yang berisi materi dan tugas-tugas pelatihan. Modul ini memuat materi dan tugas-tugas pelatihan untuk mengembangkan tujuh keterampilan resiliensi. Penguasaan terhadap keterampilan-keterampilan tersebut akan meningkatkan resiliensi seseorang.

Modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu pegangan konselor dalam memberikan pelatihan, dan pegangan peserta pelatihan dalam upaya mengembangkan resiliensi masing-masing. Penulis berharap semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi upaya peningkatan resiliensi khususnya resiliensi para siswa remaja.

Yogyakarta, Juli 2008
Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
Halaman Judul	1
Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
Pendahuluan	4
Modul 1: Mempelajari "ABC"-mu	6
Modul 2: Menghindari Perangkat-Perangkat Pikiran	12
Modul 3: Mendeteksi "Gunung Es"	18
Modul 4: Menantang Keyakinan-Keyakinan.....	23
Modul 5: Penempatan Pikiran dalam Perspektif	29
Modul 6: Penenangan dan Pemfokusan	33
Modul 7: Real-Time Resiliensi	40
Daftar Pustaka	45



KETERAMPILAN RESILIENSI

PENDAHULUAN

Sebagian anak dan remaja memiliki masa lalu yang kurang menguntungkan bagi perkembangan mereka. Bahkan setiap individu pernah mengalami berbagai peristiwa yang kurang menyenangkan tetapi tidak dapat dihindarkan. Setiap individu pernah mengalami kegagalan dan masa-masa yang penuh dengan kesulitan.

Masa lalu memang tidak dapat diubah, tetapi pengaruh negatif masa lalu dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Untuk tujuan tersebut daya lentur (*resilience*) individu perlu dikembangkan. Pengembangan daya lentur sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan.

Daya lentur atau resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi.

MODUL 1



MEMPELAJARI "ABC"-MU

A. Pengantar

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai peristiwa banyak kita alami. Beberapa peristiwa diantaranya dihayati sebagai peristiwa buruk yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk (*adversity*) akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi bagi individu yang berupa tingkah laku atau emosi tertentu. Suatu peristiwa yang sama seringkali dihayati secara berbeda-beda oleh dua individu atau lebih. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan penghayatan tersebut terletak pada keyakinan-keyakinan (*belief*) individu yang menyertai pemaknaan peristiwa tersebut. Pemaknaan secara positif dan proporsional terhadap suatu peristiwa akan membantu individu lebih mampu bertahan terhadap berbagai peristiwa. Sebaliknya pemaknaan secara negatif dan berlebihan terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan peserta pelatihan mampu:

1. Mengidentifikasi berbagai peristiwa tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan perasaan tertekan.
2. Mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa tertentu.
3. Mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang dapat muncul dari suatu pikiran dan perasaan atau keyakinan (*belief*) tertentu.
4. Memahami keterkaitan antara peristiwa, pikiran /perasaan / keyakinan, dan konsekuensi-konsekuensi.

C. Materi

Dalam Model ABCs, “A” adalah *adversity* yaitu peristiwa-peristiwa yang menimbulkan reaksi (emosi negatif) dari individu seperti misalnya kehilangan pekerjaan, putus cinta, kehilangan orang yang dicintai, kesulitan ekonomi, dan lain sebagainya. Suatu peristiwa akan menimbulkan adversitas yang berbeda untuk orang yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh pemaknaan yang berbeda-beda terhadap suatu peristiwa yang sama. Adversitas akan mengarahkan pada munculnya perasaan dan tindakan-tindakan tertentu sebagai respon terhadap peristiwa tersebut (konsekuensi-konsekuensi emosional dan tingkah laku). Konsekuensi-konsekuensi (*consequences*) dalam Model ABCs dilambangkan dengan “C”. Dengan demikian, adversitas (A) akan menimbulkan konsekuensi (C) sehingga A – C. Jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dianggap baik oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang positif (bahagia, senang, semangat, dan lain sebagainya). Sebaliknya jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dihayati sebagai hal buruk oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang negatif (sedih, frustrasi, apatis, dan lain sebagainya). Dalam pola ini tampak bahwa emosi dan tindakan yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa sangat ditentukan oleh pikiran-pikiran, anggapan (dikenal dengan *beliefs* – “B”) individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh sebab itu warna dan derajat “C” sebagai reaksi terhadap adversitas “A” sangat ditentukan oleh *beliefs* “B” (A–B–C).

Dalam keterampilan Pelajari ABC-mu, *langkah pertama* yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi adversitas yang mengganggu resiliensi. Peristiwa yang dianggap adversif oleh seseorang bisa jadi tidak adversif bagi orang lain bahkan bisa dianggap peristiwa yang positif bagi individu lainnya. Untuk mengidentifikasi adversitas yang sering dialami individu dapat digunakan *rating scale* yang memuat daftar peristiwa yang mungkin dialami individu beserta respon tingkat kesulitan dalam menghadapi peristiwa tersebut (Format M.10.1). *Langkah kedua*, dengarkan dengan tekun aliran pikiran-pikiran yang keluar masuk dalam benak (*ticker-tape beliefs*), yang kadang-kadang diluar kesadaran. Pikiran-pikiran tersebut menentukan bagaimana individu merasa, dan menentukan

apa yang akan dilakukan ditengah-tengah adversitas, tantangan, atau pengalaman baru. Setelah itu kembangkan kemampuan mengidentifikasi tingkah laku dan perasaan-perasaan spesifik yang muncul akibat pikiran-pikiran (*beliefs*) tersebut. **Langkah ketiga**, cermati konsekuensi-konsekuensi (“C”) yaitu perasaan dan tingkah laku atau tindakan pada saat menghadapi adversitas atau tantangan. Perasaan dan tingkah laku adalah hal yang penting karena orang resilien adalah orang yang mampu mengatur emosi-emosinya, dan mampu mengontrol tindakan-tindakannya sehingga dapat merespon secara tepat berbagai situasi yang dihadapinya (Reivich & Shatte, 2002 : 74). Meskipun demikian tidak berarti orang yang resilien setiap saat berada dalam *mood* yang baik dan tidak pernah gagal. Konsekuensi (“C”) memiliki koneksi dengan pikiran-pikiran (*beliefs* “B”). Jika individu berfikir bahwa hak-haknya telah dilanggar (“B”) maka dia akan marah (“C”). *Belief* kehilangan sesuatu yang berharga atau penting biasanya akan menimbulkan *consequence* sedih, depresi. Melanggar hak orang lain akan menimbulkan rasa bersalah, menganggap diri terancam akan muncul rasa cemas atau takut.

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Mempelajari ”ABC”-Mu, diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang Mempelajari ”ABC”-Mu yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Diskusikan dalam kelompok kecil, Format M.10.1 dan Format M.10.2. Hasil diskusi kelompok dipresentasikan dalam diskusi kelas.

E. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk pelatihan ini adalah 120 menit. Penguasaan lebih mendalam akan diperoleh melalui praktik di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Mempelajari "ABC"-Mu, kertas kerja (Format M.1.1 dan Format M.1.2), spidol, papan tulis, LCD projector, komputer/laptop.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.1.1 dan Format M.1.2.

FORMAT M. 1. 1

Cermatilah daftar situasi berikut, dan berikan bobot pada skala 1 sampai dengan 5 sesuai dengan penghayatan anda terhadap situasi-situasi tersebut. Skala 1 berarti anda sama sekali tidak mengalami kesulitan untuk mengatasi situasi atau emosi yang terjadi, skala 2 berarti sedikit mengalami kesulitan, skala 3 berarti cukup sulit, skala 4 berarti sangat sulit, dan skala 5 berarti amat sangat sulit.

Situasi	Skala				
	1	2	3	4	5
Konflik dengan teman di sekolah	1	2	3	4	5
Konflik dengan guru	1	2	3	4	5
Konflik dengan dengan pembimbing panti	1	2	3	4	5
Konflik dengan anggota keluarga	1	2	3	4	5
Konflik dengan teman	1	2	3	4	5
Menerima pujian	1	2	3	4	5
Menerima kritik	1	2	3	4	5
Memperoleh keberhasilan	1	2	3	4	5
Mengalami kegagalan	1	2	3	4	5
Tinggal sendirian	1	2	3	4	5
Tidak punya cukup waktu untuk diri sendiri	1	2	3	4	5
Mendapatkan tanggung jawab baru	1	2	3	4	5
Mengatur jadwal yang sangat padat	1	2	3	4	5
Menghadapi banyak tugas dalam waktu yang sama	1	2	3	4	5
Menyesuaikan diri terhadap perubahan	1	2	3	4	5
Mengindahkan fungsi-fungsi sosial	1	2	3	4	5
Menghadapi emosi-emosi negatif orang lain	1	2	3	4	5
Menanggapi emosi-emosi positif orang lain	1	2	3	4	5
Mengatasi kemarahan dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi rasa sedih dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi kecemasan dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi rasa malu dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi rasa bersalah dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi frustrasi dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Mengatasi rasa bosan dalam diri sendiri	1	2	3	4	5
Menerima kebahagiaan atau kesenangan	1	2	3	4	5

FORMAT M.1.2

Pilihlah salah satu adversitas (keadaan membosankan, menekan, menyiksa, keadaan tidak nyaman) yang benar-benar sedang anda alami, apapun masalahnya. Kemudian catatlah di lembar kerja. Ingatlah bahwa yang anda catat **hanya fakta-fakta** seperti siapa, apa, kapan, dimana, yang terkait dengan keadaan atau situasi yang anda alami.

<u>Lembar Kerja ABC</u>	
Adversitas	
Keyakinan (Beliefs)	
Konsekuensi : (Consequences)	
Emosi-emosi	
Tingkah laku	

MODUL 2



MENGHINDARI PERANGKAP-PERANGKAP PIKIRAN

A. Pengantar

Keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran akan membantu individu dalam meningkatkan faktor pengendalian dorongan (*impuls control*) dan faktor efikasi diri (keyakinan/anggapan tentang diri bahwa seseorang efektif atau mampu melakukan sesuatu secara baik) yang merupakan bagian dari faktor-faktor resiliensi. Individu sering kali terperangkap dalam perangkap-perangkap pikiran (*thinking traps*) karena proses-proses dasar logika sangat berbeda dengan jenis pemrosesan informasi yang dilakukan individu dalam dunia nyata. Individu sering menerapkan pola-pola pikir induktif dalam situasi-situasi yang memerlukan pola pikir deduktif.

B. Tujuan

Melalui pelatihan ini diharapkan para calon "konselor" teman sebaya mampu:

1. Memahami peran pikiran dan keyakinan terhadap pemaknaan individu dalam menghadapi situasi yang adversif.
2. Memahami berbagai jenis perangkap pikiran.
3. Mengidentifikasi perangkap-perangkap pikiran pada saat menghadapi suatu situasi yang adversif.
4. Menghindari perangkap-perangkap pikiran.

C. Materi

Keterbatasan-keterbatasan kemampuan pikir individu seringkali menjadi perangkap bagi individu itu sendiri. Pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan kita tentang dunia rentan terhadap kesalahan. Kesalahan-kesalahan tersebut menjadi perangkap yang menurut Aaron Beck (Reivich & Shatte, 2002 : 96) menjadikan individu rentan terhadap depresi. Oleh karena itu untuk mengembangkan

resiliensi, individu perlu menghindari perangkat-perangkat tersebut. Aaron Beck mengidentifikasi ada tujuh perangkat pikir, dan Reivich & Shatte (2002 : 113) menambahkan satu perangkat yaitu perangkat yang kedelapan. Kedelapan perangkat pikir yang umum terjadi yaitu:

- 1) Melompat ke kesimpulan, yaitu pembuatan kesimpulan tanpa didasari oleh data yang relevan dan akurat. Perangkat ini sering menghasilkan kesimpulan yang salah. Kesimpulan yang salah akan mempengaruhi *beliefs* dan pada gilirannya akan menghasilkan konsekuensi-konsekuensi ("C") yang memperlemah faktor-faktor resiliensi. Untuk menghindari perangkat ini tanyakan kembali pada diri sendiri apa bukti dari kesimpulan itu, kesimpulan itu didasarkan pada fakta yang meyakinkan atautkah hanya menduga-duga.
- 2) Kesalahan pandangan (*tunnel vision*), yaitu kecenderungan menangkap informasi atau data dan memfokuskan perhatian pada satu aspek tertentu serta mengabaikan aspek penting lainnya. Perangkat ini dapat dihindari dengan membuat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada diri sendiri seperti, adilkah menjadikan satu aspek tertentu sebagai sampel dari keseluruhan situasi? Seberapa pentingkah aspek tersebut bagi keseluruhan situasi?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan memperluas perspektif individu dan akan mengurangi *tunnel vision*.
- 3) Membesar-besarkan dan meremehkan (*magnifying and minimizing*), yaitu kecenderungan individu untuk membesar-besarkan sisi negatif dari kehidupannya dan meremehkan / mengecilkan sisi positif yang telah diperoleh dalam kehidupannya, atau sebaliknya. Kecenderungan ini sering tidak disadari masuk dalam diri individu sebagai perangkat-perangkat pikiran. Berbeda dengan *tunnel vision*, perangkat *magnifying and minimizing* dapat mendaftar dan mengingat sebagian besar peristiwa yang dialami tetapi cenderung melebih-lebihkan (*overvalue*) terhadap suatu aspek, dan meremehkan (*undervalue*) aspek lainnya. Untuk menghindari perangkat *minimizing*, individu harus berusaha keras untuk seimbang. Ajukan pertanyaan-pertanyaan: Adakah hal baik yang terjadi? Adakah hal yang saya kerjakan berhasil baik?. Jika individu cenderung melakukan *magnifying*, dia

perlu menyajikan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri: "Dapatkah saya melihat adanya masalah? Adakah elemen negatif yang saya sembunyikan, padahal elemen itu penting?"

- 4) Personalisasi (*personalizing*), yaitu kecenderungan individu mengaitkan masalah-masalah yang muncul dengan semua tindakan yang ia lakukan. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakannya. Jika individu mengalami konflik dengan orang lain, perangkat personalisasi akan mengarahkan pada kesimpulan bahwa "saya telah bersalah, saya telah melanggar hak orang lain". *Belief* yang demikian akan mendorong munculnya rasa bersalah, dan rasa sedih (*consequence "C"*). *Consequence* yang demikian sangat mengancam resiliensi individu. Untuk menghindari perangkat pikir yang demikian, individu perlu belajar untuk melihat dunia luar. Individu perlu bertanya pada diri sendiri, adakah hal lain atau orang lain yang ikut berperan terhadap munculnya masalah, seberapa banyak masalah yang disebabkan oleh dirinya dan oleh orang lain.
- 5) Eksternalisasi (*externalizing*), yaitu kecenderungan individu mengaitkan masalah-masalah yang dihadapi dengan semua tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang dia alami disebabkan oleh orang lain. Jika dikaitkan dengan skema ABC, perangkat *externalizing* akan menghindarkan rasa bersalah dan sedih, tetapi mendorong munculnya kemarahan diri individu yang tentu saja akan memperlemah faktor resiliensi. Untuk mengatasi perangkat pikir ini, individu perlu belajar bertanggung jawab pada diri sendiri. Ajukan pertanyaan pada diri sendiri, apakah saya telah menyebabkan munculnya masalah tersebut, seberapa besar urunan orang lain terhadap munculnya masalah, dan seberapa besar saya berkontribusi terhadap munculnya masalah tersebut.
- 6) Overgeneralisasi (*overgeneralizng*), yaitu kecenderungan pikir individu untuk menyamaratakan atau menganggap suatu situasi, sifat, atau tingkah laku berdasarkan sampel yang kurang memadai. Perangkat *overgeneralizng* biasanya menggunakan anggapan *selalu* dan *segalanya* terhadap tingkah laku

atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali. Seorang anak yang meyakini / menganggap bahwa orang tuanya kejam karena dua kali permintaan uang jajan tidak dikabulkan, merupakan salah satu contoh overgeneralisasi. Overgeneralisasi bisa bernuansa eksternalisasi dan bisa bercorak personalisasi. Untuk mengatasi perangkap pikir *overgeneralizing* ajukan pertanyaan-pertanyaan "Adakah penjelasan yang lebih sempit dari pada alasan-alasan yang menjadi asumsi situasi tersebut?. Adakah tingkah laku spesifik yang menjelaskan situasi tersebut? Masuk akalkah mensifati diri sendiri atau orang lain berdasarkan kejadian sesaat?.

- 7) Membaca pikiran (*mind reading*), yaitu suatu perangkap pikiran dimana individu yakin bahwa dirinya mengetahui apa yang sedang dipikirkan orang lain (tentang diri individu), atau kecenderungan individu berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri individu. Keyakinan tersebut biasanya didasarkan pada fakta yang sangat terbatas, dan sering salah. Akibatnya, individu merasa kecewa, marah, kesal dan perasaan negatif lainnya. Perangkap ini dapat dihindari dengan cara terbuka mengungkapkan pikiran / ide, dan perasaan kepada orang lain, serta belajar mengajukan pertanyaan pada orang lain.
- 8) Alasan yang emosional (*emotional reasoning*), yaitu suatu perangkap pikiran dimana individu membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang dihadapinya. Individu seringkali salah dalam mempersepsikan suatu kejadian hanya karena dirinya dalam keadaan emosional tertentu. Kegembiraan yang berlebihan dapat membuat seseorang *over estimate*, sebaliknya kesedihan, kekecewaan, kemarahan yang berlebihan juga dapat menjadi perangkap pikir individu sehingga bias dalam mempersepsikan sesuatu. Perangkap ini dapat dihindari dengan cara memisahkan perasaan-perasaan yang sedang berkecamuk dari fakta-fakta yang terjadi. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, pernahkah terjadi perasaan-perasaan yang dialami tidak dapat secara akurat merefleksikan fakta-fakta dari suatu situasi atau masalah. Pertanyaan-pertanyaan apakah yang harus diajukan agar saya mengetahui fakta tersebut.

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Menghindari Perangkat-Perangkat Pikiran, diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang menghindari perangkat-perangkat pikiran yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Diskusikan dalam kelompok kecil, Format M.2.1 Hasil diskusi kelompok dipresentasikan dalam diskusi kelas.

E. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk pelatihan ini adalah 120 menit.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Menghindari Perangkat-Perangkat Pikiran, kertas kerja (Format M.2.1), spidol, papan tulis, LCD projector, komputer/laptop.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.2.1.

FORMAT M.2.1

Renungkan dan uraikan suatu situasi adversif yang sedang anda alami, apapun masalahnya. Bersama dengan teman dalam kelompok kecil, diskusikan apakah anda terperangkap dalam perangkap-perangkap pikiran anda dalam menghadapi situasi adversif tersebut. Ceritakan kepada teman secara terbuka, berilah teman suatu penjelasan, serta dengarkan umpan balik dari teman.

1. Apakah anda cenderung melompat kepada kesimpulan? (apa bukti dari kesimpulan anda, anda yakin atautkah hanya menebak-nebak)
2. Apakah anda cenderung menangkap informasi atau data dan memfokuskan perhatian pada satu aspek tertentu, serta mengabaikan aspek penting lainnya?
3. Apakah anda cenderung membesar-besarkan sisi negatif dari kehidupan dan meremehkan/mengecilkan sisi positif yang telah diperoleh dalam kehidupan anda, atau sebaliknya?
4. Apakah anda menganggap bahwa semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakan anda?
5. Apakah anda menganggap bahwa semua masalah yang ada, disebabkan oleh orang lain?
6. Apakah anda cenderung menggunakan anggapan *selalu* dan *segalanya* terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali?
7. Apakah anda yakin bahwa anda mengetahui apa saja yang sedang dipikirkan orang lain? Apakah anda cenderung berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri anda?
8. Apakah anda cenderung membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang anda hadapi?

MODUL 3



MENDETEKSI "GUNUNG ES"

A. Pengantar

Ketika seseorang mengalami emosi yang meledak-ledak (antara lain marah, terkejut, sedih, muncul rasa bersalah, dan merasa dipermalukan), berbagai pikiran selintas muncul dan tidak mampu menjelaskan apa yang sedang terjadi pada diri. Sering kali, seseorang juga tidak mampu menjelaskan mengapa dia bertingkah laku atau mengambil tindakan tertentu. Jika hal ini terjadi, ini merupakan salah satu pertanda bahwa seseorang berada dalam pengaruh keyakinan/perasaan yang mendalam (*underlying belief*) yaitu suatu keyakinan yang dipegang secara mendalam tentang bagaimana dunia harus terjadi dan bagaimana seseorang merasa dirinya harus menguasai lingkungannya (duniannya). Keyakinan yang demikian tertanam dalam diri secara mendalam dan sebagian besar tidak disadari, kecuali sebagian kecilnya saja (fenomena gunung es). Penguasaan keterampilan mendeteksi "gunung es" sangat penting untuk meningkatkan pengaturan emosi, empati, dan kesadaran untuk bangkit dari berbagai situasi sulit.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini peserta mampu:

1. Mengidentifikasi keyakinan-keyakinan dasar (*underlying belief*) yang adaptif dan keyakinan-keyakinan dasar yang mal adaptif.
2. Memahami beberapa akibat yang dapat ditimbulkan oleh keyakinan "puncak gunung es" terhadap kehidupan individu.
3. Mendeteksi keyakinan "puncak gunung es" yang muncul pada saat individu menghadapi situasi-situasi yang adversif.

C. Materi

Keyakinan ”puncak gunung es” (*Icebergs belief*) adalah permukaan dari keyakinan dasar (*underlying belief*), sering berupa penafsiran yang bias dari suatu situasi. *Underlying belief* adalah pikiran dan keyakinan yang mendalam tentang bagaimana sesuatu harus terjadi dan bagaimana individu merasa dirinya harus menjalani dengan sesuatu tersebut. *Underlying belief* merupakan aturan-aturan umum tentang bagaimana seharusnya sesuatu terjadi, dan bagaimana seharusnya individu berada dalam sesuatu tersebut. Sebagai contoh, seorang individu menyakini bahwa, ”Saya harus berhasil mencapai apapun yang saya pikirkan” atau keyakinan bahwa ”Bertindak emosional adalah tanda dari suatu kelemahan”. Motivasi dan nilai-nilai yang mendalam tersebut sangat menentukan bagaimana individu merespon adversitas.

Beberapa keyakinan dasar (*undeflying belief*) bersifat adaptif dan membantu individu bertingkah laku yang dapat memfasilitasi keberhasilan dan kebahagiaan. Pikiran-pikiran dan keyakinan bahwa individu harus menghormati dan menghargai orang lain, bersikap jujur, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, merupakan keyakinan dasar (*undeflying belief*) yang akan membantu untuk *survive* secara baik. Meskipun demikian, tidak semua keyakinan dasar bersifat fungsional. Keyakinan dasar yang bias (*iceberg belief*) dapat membawa individu pada gangguan psikologis yang serius. *Iceberg belief* cenderung menjadikan proposisi atau aturan-aturan kehidupan melebihi keadaan kehidupan itu sendiri. Beberapa contoh *iceberg belief* antara lain, ”Dunia adalah tempat yang berbahaya,” ”Semua orang harus menghormati saya setiap saat,” ”Wanita adalah mahluk pendukung laki-laki,” ”Pria tidak pantas menampakkan kesedihan”, dan lain sebagainya. Keyakinan semacam ini cenderung membuat individu menderita dan memperlemah resiliensinya.

Tujuan dari mendeteksi *iceberg belief* adalah membantu individu menyadari adanya *iceberg belief* yang: 1) tanpa disadari menyebabkan individu bertingkah laku secara berlebihan atau bereaksi secara berbeda dengan apa yang ada dalam prediksi pikiran selintas, 2) mengganggu pembuatan keputusan, 3) menyebabkan individu menghayati emosi tertentu secara berlebihan. *Iceberg*

belief perlu dideteksi agar individu mampu menemukan belief-belief yang tersembunyi menjadi tampak jelas seperti gunung es yang naik ke permukaan laut sehingga ukuran yang sebenarnya menjadi jelas.

Langkah pertama mendeteksi *iceberg belief* adalah mendeskripsikan adversitas yang dialami, belief-belief yang muncul, dan konsekuensi-konsekuensi yang dihayati (ABC). Setelah itu cek kembali kaitan antara B dan C: apakah konsekuensi yang dirasakan melebihi proporsi belief, dan apakah kualitas konsekuensi tidak sepadan dengan belief. Beberapa pertanyaan berikut dapat membantu individu untuk mendeteksi *iceberg belief*: apa makna peristiwa atau situasi tersebut bagiku? Bagian mana dari peristiwa atau situasi tersebut yang paling merepotkan/membingungkan saya? Aspek manakah yang paling buruk bagiku? Apa kaitan situasi tersebut dengan diriku? Begitu burukkah situasi atau kejadian tersebut? Dalam mendeteksi *iceberg belief* gunakan kata tanya apa atau bagaimana, dan jangan menggunakan kata mengapa. Penggunaan kata tanya "mengapa" cenderung membuat individu defensif.

Mendeteksi *iceberg belief* akan membantu individu mengidentifikasi keyakinan dan pikiran-pikiran yang mendalam yang mengganggu kemampuan individu merespon adversitas secara efektif. Keterampilan ini sangat penting untuk meningkatkan faktor pengendalian emosi, empati, dan keterampilan membuka diri (*reaching out*).

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Mendeteksi "Gunung Es", diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang keterampilan mendeteksi "gunung es", yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Tuangkan dalam Format M.3.1 berbagai keyakinan dan pikiran yang merupakan "gunung es" yang anda alami pada saat anda menghadapi suatu situasi yang adversif.
4. Diskusikan dalam kelompok kecil, Format M.3.1 Hasil diskusi kelompok dipresentasikan dalam diskusi kelas.

E. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk pelatihan ini adalah 90 menit.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Mendeteksi "Gunung Es", kertas kerja (Format M.3.1), spidol, papan tulis, LCD projector, komputer/laptop.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.3.1.

FORMAT M.3.1

LEMBAR KERJA MENDETEKSI 'GUNUNG ES'

Gambarkanlah adversitas yang anda alami, pikiran dan keyakinan selintas yang keluar masuk dalam benak anda (*ticker-tape Beliefs*), dan konsekuensi-konsekuensi yang ditimbulkannya:

Adversitas (A) :

.....

.....

.....

.....

Ticker-tape Beliefs (B) :.....

.....

.....

.....

.....

Konsekuensi-Konsekuensi (C) :.....

.....

.....

.....

.....

Setelah ABC terpetakan, periksalah kembali keterkaitan B dengan C:

1. apakah konsekuensi yang dirasakan melebihi proporsi belief?
2. apakah kualitas konsekuensi tidak sepadan dengan belief?
3. apakah anda merasa kesulitan membuat suatu keputusan yang tampak sederhana?

MODUL 4



MENANTANG KEYAKINAN-KEYAKINAN

A. Pengantar

Dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, seringkali kita menjadi merasa lebih menderita karena provokasi pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan kita dalam memaknai peristiwa tersebut. Penyebab dan kesalahan yang menimbulkan suasana adversif sering kali ditimpakan kepada pihak lain, padahal bisa jadi sumber masalah terletak pada beberapa kelemahan yang ada pada diri kita. Kejujuran untuk mengakui adanya kelemahan, keberanian untuk mengubah dan memperbaiki diri sendiri merupakan bagian yang menantang.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi pelatihan ini peserta pelatihan diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi masalah melalui pertanyaan mengapa (*why questions*).
2. Mengidentifikasi gaya berpikir eksplanatori yang terjadi.
3. Mengevaluasi seberapa akurat dan seberapa realistis belief-belief yang dimiliki terkait dengan situasi adversif yang terjadi.
4. Mengubah belief kearah belief yang lebih akurat.

C. Materi

Menantang keyakinan-keyakinan (*challenging beliefs*) adalah keterampilan menguji akurasi keyakinan-keyakinan tentang penyebab problem (*why belief*) dan bagaimana menemukan solusi yang tepat (*problem solving*). Mengubah kehidupan adalah sesuatu yang mungkin dilakukan individu. Salah satu bagian penting dari resiliensi adalah mengubah dan memperbaiki kelemahan

diri sendiri. Untuk tujuan ini dibutuhkan kejujuran melakukan analisis terhadap diri sendiri, menentukan aspek-aspek kelemahan yang dapat dipengaruhi dan aspek mana yang dapat diperbaiki. Seseorang dapat mengubah belief apabila dia dapat menemukan belief-belief yang memainkan peran dalam menentukan bagaimana seseorang merasa dan bertindak dalam menghadapi adversitas. Langkah berikutnya adalah mengevaluasi seberapa akurat, seberapa realistis belief-belief tersebut dan mengubahnya ke arah belief yang lebih akurat bila diperlukan. Menantang keyakinan-keyakinan yang dimiliki akan membantu individu mengklarifikasi masalah yang dihadapi dan menemukan pemecahan yang lebih baik dan lebih permanen. Menurut Reivich & Shatte (2002 : 167) keterampilan *challenging* beliefs sangat berguna bagi individu yang dirundung kesedihan, kemarahan, penuh rasa bersalah, dan merasa dipermalukan. Dalam kaitannya dengan faktor-faktor resiliensi, keterampilan ini akan meningkatkan faktor pengendalian dorongan, optimisme, analisis sebab-akibat, dan faktor efikasi diri.

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Menantang Keyakinan-keyakinan, diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang keyakinan yang menantang, yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Tuangkan dalam Format M.4.1 berbagai keyakinan dan pikiran yang menantang yang anda alami pada saat anda menghadapi suatu situasi yang adversif.
4. Diskusikan dalam kelompok kecil Format M.4.1 Hasil diskusi kelompok dipresentasikan dalam diskusi kelas.

E. Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan sesi ini adalah 120 menit. Waktu tersebut tidak termasuk untuk melakukan aktivitas di luar forum pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Menantang Keyakinan-Keyakinan, kertas kerja (Format M.4.1), spidol, papan tulis, LCD projector, komputer/laptop.

G. Evaluasi

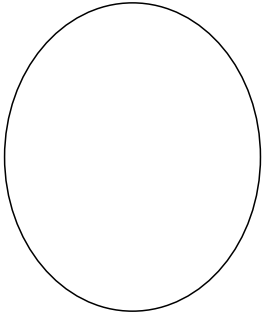
Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.4.1.

FORMAT M. 4.1

A. Cermatilah kembali berbagai keyakinan (belief) yang telah anda identifikasi dalam Format M.3.1. Berikan bobot dalam persen sumbangan masing-masing belief terhadap masalah atau adversitas yang anda alami:

Belief 1: = %
 Belief 2: = %
 Belief 3: = %
 Beliefdst ...

B. Masukkan berbagai belief penyebab masalah (*why beliefs*) yang telah diidentifikasi di atas beserta prosentasenya ke dalam diagram pie berikut:



Berilah tanda (*) pada penyebab masalah yang menurut anda tidak dapat diubah, tanda (**) untuk penyebab yang sedikit dapat diubah, dan tanda (***) untuk penyebab masalah yang sangat dapat diubah.

C. Dengan bimbingan fasilitator, cermatilah kembali masing-masing belief yang telah anda identifikasi berdasarkan gaya berfikir eksplanatori. Berilah pembobotan pada skala berikut:

Belief 1 :		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

Belief 2 :		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

Belief 3 :		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

D. Berdasarkan tabel-tabel di atas, cermatilah kembali masing-masing belief yang ada berdasarkan kecenderungan gaya berfikir eksplanatori. Tuangkan dalam tabel berikut:

	Karena saya / bukan karena saya	Akan selalu terjadi / Tidak akan selalu	Mempengaruhi segalanya / Berpengaruh tidak pada segalanya
Belief 1			
Belief 2			
Belief 3			

E. Sekarang cermatilah kembali suasana / situasi adversif yang telah anda kemukakan dari poin A sampai dengan D. Renungkan dan pikirkan ulang, adakah penyebab lain dari masalah anda yang bersumber pada diri anda sendiri. Dengan kata lain temukan *why beliefs* alternatif, dan tuangkan dalam lembar kerja berikut:

<i>Why Beliefs</i> Alternatif 1:		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

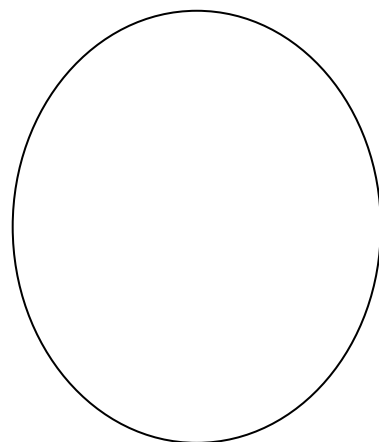
<i>Why Beliefs</i> Alternatif 2:		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

<i>Why Beliefs</i> Alternatif 3:		
Sepenuhnya karena saya	1 2 3 4 5 6 7	Sepenuhnya karena orang lain atau karena lingkungan
Akan selalu terjadi /muncul	1 2 3 4 5 6 7	Tidak akan pernah terjadi /muncul lagi
Mempengaruhi seluruh kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7	Berpengaruh hanya pada satu situasi/masalah ini saja

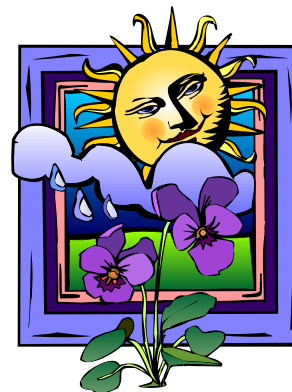
F. Cermatilah kembali belief-belief yang telah anda ungkapkan dalam lembar kerja terdahulu. Secara jujur pada diri sendiri berikan bukti-bukti yang mendukung belief anda, serta bukti-bukti yang berlawanan dengan belief tersebut.

<i>Why Beliefs</i>	Bukti-Bukti yang Mendukung	Bukti-Bukti yang Berlawanan
Belief 1		
Belief 2		
Belief 3		
Belief 4		
Belief 5		
Belief 6		

G. Tanpa memperhatikan diagram pie yang pertama, buatlah diagram pie baru berdasarkan semua *why beliefs* termasuk *why beliefs* alternatif beserta prosentasenya:



MODUL 5



PENEMPATAN PIKIRAN DALAM PERSPEKTIF

A. Pengantar

Pada saat menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan, menekan, membosankan, dan situasi-situasi adversif lainnya, seringkali pikiran dan perasaan kita bekerja tidak proporsional. Tidak jarang kita membayangkan akibat dari suatu keadaan adversif tersebut dengan hal-hal negatif dan buruk, bahkan lebih buruk dari keadaan yang sesungguhnya. Keterampilan Penempatan Pikiran dalam Perspektif didesain untuk membantu individu dapat berfikir secara lebih akurat, dan melatih mengendalikan belief untuk memprediksikan implikasi-implikasi dari suatu keadaan adversif secara proporsional.

B. Tujuan

Pelatihan ini diharapkan dapat memfasilitasi peserta pelatihan untuk mampu:

1. Meletakkan kesulitan-kesulitan dalam pikiran dan keyakinan tentang implikasi dari adversitas secara proporsional.
2. Menenangkan emosi atau tekanan-tekanan.
3. Memfokuskan pikiran dan perasaan pada penyelesaian tugas dan atau pemecahan masalah.

C. Materi

Penempatan dalam pikiran (*putting it in perspective*) adalah keterampilan meletakkan kesulitan/problem-problem dalam pikiran dan keyakinan tentang

implikasi dari keadaan yang tidak menyenangkan (*adversity*), kemampuan menenangkan emosi atau tekanan-tekanan, dan memfokuskan pada penyelesaian tugas-tugas. Keterampilan ini dapat membantu individu menjadi lebih baik dalam menetapkan keluaran (*out come*) dari suatu adversitas. Keterampilan ini membantu keyakinan-keyakinan individu tentang implikasi dari suatu adversitas sehingga keyakinan tersebut proporsional.

Dalam menghadapi masalah, individu sering dihadapkan pada kenyataan yang menyebabkan pikiran tidak mau berhenti walau sesaat. Tidak bisa konsentrasi secara baik, sulit tidur, dan merasa tegang merupakan bagian dari dampak pikiran-pikiran cemas yang sangat mengancam resiliensi individu. Jika individu dikuasai oleh pikiran-pikiran obsesif dan kecemasan, maka dia perlu menenangkan diri untuk menganalisis apa penyebab kecemasan tersebut. Dalam menghadapi adversitas, emosi individu akan menyertai pikiran dan keyakinan (*belief*) yang ada pada individu. *Belief* yang tidak proporsional akan menjerumuskan individu pada situasi yang menyakitkan. Jika *challenging beliefs* didesain untuk mengubah *belief* tentang penyebab adversitas, maka *putting it in perspective* didesain untuk mengubah *belief* tentang prediksi atau masa depan dari suatu adversitas, atau keyakinan tentang konsekuensi dari masalah yang dihadapi. Langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam mengembangkan keterampilan *putting it in perspective* adalah :

1. Tuliskan rangkaian lintasan pikiran (*ticker-tape*) yang muncul sebagai akibat dari adversitas yang dihadapi.
2. Perkirakan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dari ketakutan-ketakutan terburuk dari peristiwa yang dialami.
3. Memunculkan alternatif-alternatif terbaik.
4. Mengidentifikasi implikasi-implikasi yang paling mungkin terjadi dalam kaitannya dengan alternatif-alternatif yang dipilih.
5. Memecahkan masalah yang paling memungkinkan untuk dilakukan.

Dalam kaitannya dengan faktor-faktor resiliensi, keterampilan *putting it in perspective* dapat meningkatkan faktor optimisme, dan efikasi diri.

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Penempatan Pikiran dalam Perspektif, diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang keterampilan penempatan pikiran dalam perspektif yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Tuangkan dalam Format M.5.1 berbagai keyakinan dan pikiran yang anda alami pada saat anda menghadapi suatu situasi yang adversif, dan cermatilah kembali pikiran dan keyakinan anda dalam perspektif yang berbeda.
4. Diskusikan dalam kelompok kecil, Format M.5.1 Hasil diskusi kelompok dipresentasikan dalam diskusi kelas.

E. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pelatihan ini adalah 90 menit.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Penempatan Pikiran dalam Perspektif, kertas kerja (Format M.5.1), spidol, papan tulis, LCD projector, komputer/laptop.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.5.1.

FORMAT M. 5.1

1. Perhatikan kembali situasi adversif yang sedang anda alami. Tuliskanlah rangkaian lintasan pikiran (*ticker-tape*) yang muncul sebagai akibat dari adversitas yang dihadapi:

Adversitas:.....
.....
.....

2. Tuliskan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dari ketakutan-ketakutan terburuk dari peristiwa yang anda alami:

..... sehingga
..... sehingga.....
..... sehingga
..... sehingga.....

3. Munculkan alternatif-alternatif terbaik yang mungkin dilakukan:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

4. Identifikasilah implikasi-implikasi yang paling mungkin terjadi dalam kaitannya dengan alternatif-alternatif yang dipilih.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

5. Solusi yang paling mungkin dipilih:

.....

.....

.....

MODUL 6



PENENANGAN DAN PEMFOKUSAN

A. Pengantar

Berbagai keterampilan yang telah anda pelajari pada modul-modul sebelumnya sangat mengedepankan pikiran sebagai sarana utamanya. Akan tetapi, anda tidak mungkin dapat menggunakan pikiran-pikiran secara efektif apabila emosi anda sangat kuat meledak-ledak. Pada saat menghadapi suatu situasi yang menekan, seringkali emosi ikut campur tangan secara berlebihan sehingga anda tidak dapat berfikir secara jernih. Dalam situasi yang demikian pikiran menjadi kacau. Pikiran-pikiran kacau yang selalu muncul, mengganggu konsentrasi. Jika menghadapi situasi yang demikian, keterampilan mendesak yang anda butuhkan adalah penenangan dan pemfokusan pada masalah yang anda hadapi. Penenangan akan membantu anda meredakan gejolak emosi yang tidak terkendali, sedangkan pemfokusan akan membantu anda mengendalikan pikiran-pikiran kacau yang mengganggu.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta dapat:

1. Memahami teknik-teknik penenangan untuk meminimalisir stres.
2. Menenangkan gejolak emosi pada saat menghadapi berbagai situasi adversif.
3. Memahami teknik-teknik pemfokusan untuk mengendalikan gangguan-gangguan pikiran yang kacau.
4. Memfokuskan pikiran pada saat menghadapi kekacauan pikiran akibat situasi yang adversif.

C. Materi

Penenangan dan pemfokusan (*calming and focusing*) adalah keterampilan menenangkan emosi, atau tekanan-tekanan, dan memfokuskan pikiran pada penyelesaian tugas-tugas. Keterampilan ini mempengaruhi secara langsung

emosi-emosi negatif, atau mendorong belief-belief yang tidak resilien keluar dari pikiran. Keterampilan ini sangat membantu individu dalam menenangkan emosi ketika emosi tidak terkendali, membantu individu memfokuskan pikiran ketika pikiran-pikiran mengacau, serta mengurangi sejumlah besar tekanan (*stress*) yang dialami individu. Dengan menenangkan emosi yang berkejang dan menjernihkan pikiran-pikiran, individu dapat menghadapi adversitas secara baik. Menurut Reivich & Shatte (2002 : 191) individu yang resilien percaya bahwa dia dapat secara langsung menguasai peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dan menterjemahkan *beliefs* yang dimilikinya ke dalam tindakan-tindakannya. Dengan lain perkataan individu yang resilien tetap dalam keadaan terkendali. Jika seseorang merasa kurang dalam kemampuan mengontrol apa yang sedang terjadi dalam kehidupannya, atau dia meyakini bahwa dia memiliki kemampuan yang lemah maka dia akan merasa lebih stres ketika menghadapi adversitas. Individu yang resilien lebih melihat perubahan sebagai peluang untuk tumbuh dari pada sebagai suatu ancaman (*stressor*). Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk penenangan dalam menghadapi stres adalah: mengontrol pernafasan, merilekskan otot-otot, dan membayangkan kedamaian atau membuat gambaran positif dalam imajinasi (*positive imagery*).

Selain stress, sering kali individu dihadapkan pada keadaan dimana dia dipenuhi oleh pikiran-pikiran yang kontra produktif atau pikiran-pikiran yang intrusif. Pikiran-pikiran yang intrusif akan mengganggu resiliensi individu melalui tiga bentuk yaitu: 1) pikiran-pikiran intrusif sering memfokuskan pada pengalaman-pengalaman negatif yang menyebabkan suasana batin individu menjadi muram; 2) pikiran-pikiran yang intrusif akan mengarahkan individu menjadi terobsesi dengan pemecahan masalah; 3) pikiran-pikiran yang intrusif akan menyita waktu. Pikiran-pikiran yang intrusif dapat diatasi dengan teknik pemfokusan (*focusing*). Salah satu teknik pemfokusan adalah *mental game*. Manfaat *mental game* adalah mengalihkan perhatian individu dari pikiran dan keyakinan-keyakinan yang tidak resilien.

Keterampilan *calming and focusing* akan memperkuat faktor pengendalian emosi yang merupakan salah satu faktor resiliensi.

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul Penenangan dan Pemfokusan, diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang keterampilan penempatan dan pemfokusan yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Dengan bimbingan fasilitator lakukan teknik-teknik penenangan untuk meminimalisir stress yang meliputi: teknik pernafasan, relaksasi melalui penegangan dan pelepasan otot-otot, dan teknik *positive imagery*.
4. Dengan bimbingan fasilitator lakukan teknik-teknik pemfokusan seperti: Permainan Alfabetik, membuat kategori tertentu, sajak atau puisi, berpantun, dan teknik menghitung angka secara mundur, mengingat nama guru.



Lakukan kembali bersama dengan kelompok di luar sesi pelatihan, latihan-latihan yang termuat dalam Format M.6.1 dan Format M.6.2.

E. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi pelatihan ini adalah 120 menit. Waktu tersebut tidak termasuk waktu yang dipergunakan sebagai pengulangan tugas dan latihan yang harus dikerjakan di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul Penenangan dan Pemfokusan, Format M.6.1 dan Format M.6.2, spidol, papan tulis, komputer/laptop atau tape recorder untuk memutar instrumen musik pengiring.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan.

FORMAT M. 6.1

LATIHAN PENENANGAN

Rilekkan tiap-tiap kelompok otot tubuh sampai seluruh otot tubuh rileks, melalui prosedur:

- ↳ Ambil nafas dalam-dalam, tahan nafas dan tegangkan kelompok otot selama 5 – 10 detik dengan berkonsentrasi pada rasa ketegangan pada otot tersebut.
- ↳ Lepaskan tegangan otot sambil kelurfan nafas pelan-pelan.
- ↳ Konsentrasikan dalam 20 – 30 detik pada perasaan rileks/lemas pada kelompok otot tersebut (ambil nafas seperti biasa).

Kelompok Otot Relaksasi

1. **Tangan kanan dan pergelangan;** buatlah kepalan yang kuat dengan tangan kanan anda.
2. **Otot bisep kanan;** bengkokkan tangan kanan pada siku, dan tegangkan seperti mengangkat benda yang berat.
3. **Tangan kiri dan pergelangan tangan** (kerjakan seperti tangan kanan).
4. **Otot bisep kiri** (kerjakan seperti tangan kanan).
5. **Dahi dan kepala atas;** kerutkan dahi kuat-kuat dengan menegangkan otot dahi sampai kepala bagian atas.
6. **Hidung dan pipi;** mata dikerlingkan, hidung dikeraskan dan kencangkan otot hidung dan pipi.
7. **Mulut dan rahang;** gertakkan gigi, tariklah ke sudut mulut ke arah telinga (dengan senyuman yang lebar).
8. **Tenggorokan dan leher;** tariklah kepala ke belakang dan pada saat yang sama tariklah dagu ke bawah (buatlah dagu menjadi dobel).

9. **Dada dan tulang punggung;** tarik nafas, tariklah bahu bersama-sama ke atas dan kebawah (seolah-olah anda dalam posisi siap saat berbaris).
10. **Otot perut;** tarik nafas, dan hisap ke dalam rongga perut.
11. **Kaki kanan atas;** angkatlah kaki kanan ke atas enam inci dan buatlah kaki kiri tetap kaku dan lurus.
12. **Betis kanan;** angkat kaki ke arah anda dan biarkan kaki tetap lurus dan kaku.
13. **Kaki kanan;** tekuk jari kaki dan bengkokkan kaki anda.
14. **Kaki kiri atas;** (lakukan seperti pada kaki kanan).
15. **Betis kiri;** (lakukan seperti pada kaki kanan).
16. **Kaki kiri;** (lakukan seperti pada kaki kanan).

Jika semua telah dilakukan, periksalah kembali apakah masih ada otot yang terasa tegang. Jika masih ada, ulangi prosedur sesuai dengan kelompok otot yang ada. Setelah semua dalam keadaan lemas, tetaplah bersandar dan nikmatilah perasaan rileks untuk beberapa saat. Dampak ini akan terasa sekitar dua jam.

FORMAT M.6.2

LATIHAN PEMFOKUSAN

Pada saat mengalami berbagai situasi adversif, sering kali kita sulit berkonsentrasi karena gangguan-gangguan pikiran kita sendiri. Untuk membantu pikiran kita bisa fokus pada suatu pokok bahasan beberapa lakukan salah satu atau beberapa teknik pemfokusan berikut ini:

1. Permainan Alfabetik

Berikan nama orang-orang yang anda kenal dengan menggunakan pasangan huruf depan (*initial*), misalnya BS - Bambang Satmoko, US – Uman Suherman, MI – Mega Iswari, dst). Setelah beberapa saat, permainan ini menjadi terasa mudah. Anda dapat menambahkan tantangan, misalnya dengan menambahkan singkatan sifat yang melekat pada orang tersebut (BS GT – Bambang Satmoko ganteng, US HB – Uman Suherman hebat, MI CS – Mega Iswari cantik sekali, dst).

2. Membuat Kategori

Dalam waktu dua menit buatlah beberapa kategori beserta anggota kategori tersebut. Buatlah sebanyak mungkin yang anda bisa lakukan, misalnya: "buah-buahan": nanas, jeruk, mangga, jambu, dll; "tulang di tubuh kita": rusuk, panggul, iga, selangka, dll. Pikirkan dan sebutkan selain contoh tersebut.

3. Berpantun

Pilihlah satu kata secara asal, lalu munculkan beberapa pantun secara spontan dari benak anda dalam waktu dua menit. Sebagai contoh, munculkan kata "jambu": jambu air ada di mana-mana

batang dahan lebat rindang

daku tenar sudah sejak lama

tapi mengapa dikau masih bimbang

4. Otak Atik Matematik

Berhitunglah secara mundur dimulai dari 1.000 dengan cara mengurangi tujuh, tujuh, tujuh, dan seterusnya. Lakukan dalam tiga menit, hitunglah berapa banyak bilangan yang anda dapatkan. Lakukan, dan ulangilah kembali sambil berusaha untuk meningkatkan perolehan bilangan.

5. Asah Memori

- a. Sebutkan nama-nama guru anda, mulailah dari guru Taman Kanak-Kanak anda.
- b. Ingatlah kembali, lalu sebutkan berbagai benda yang ada di rumah anda. Ingatlah dan sebutkan letak benda-benda tersebut.

MODUL 7



REAL-TIME RESILIENSI

A. Pengantar

Setiap individu menginginkan dapat segera keluar dari berbagai situasi yang menekan, membosankan, menakutkan, dan berbagai situasi adversif lainnya. Sebagian individu dapat menikmati situasi-situasi tersebut secara wajar, bahkan menggunakan situasi-situasi adversif sebagai tantangan untuk lebih bisa bertahan hidup. Sebagian individu lainnya justru semakin terperangkap, karena keinginan untuk segera bebas dari situasi adversif memunculkan penghayatan yang tidak proporsional dan tidak akurat. Dalam suasana yang demikian dibutuhkan keterampilan mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur – dengan hasil-hasil yang segera yaitu *real-time resilience*.

B. Tujuan

Pelatihan ini berupaya memberikan bekal kepada para peserta agar dapat:

1. Mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur – dengan hasil-hasil yang segera.
2. Menguji keakuratan keyakinan-keyakinan (belief) yang dimiliki dalam menghadapi situasi adversif
3. Memahami pentingnya kemampuan diri, dan kepemilikan dukungan orang-orang sekitar dalam menghadapi situasi adversif.

C. Materi

Kelenturan segera (*real-time resilience*) adalah keterampilan mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur – dengan hasil-hasil yang segera. Keterampilan ini menggunakan kandungan esensial dari keterampilan *challenging belief* dan keterampilan *putting*

it in perspective dan menggunakannya untuk menghadapi *beliefs* yang kontra produktif yang dihadapi individu. Tujuan dari penggunaan keterampilan ini adalah diperolehnya belief-belief yang lebih akurat. Keterampilan ini dapat digunakan bersama-sama dengan penggunaan teknik pemfokusan.

Real-time resilience dapat dilakukan dengan menggunakan tiga klimak yaitu alternatif-alternatif, bukti atau eviden, dan implikasi-implikasi. Dalam menguji akurasi dari belief yang dimiliki individu dapat digunakan bukti atau eviden yang dapat diuji dengan frase "Hal ini tidak benar karena....."; "Salah satu cara yang lebih akurat untuk memandang hal itu adalah.....". Sedangkan implikasi-implikasi dari adversitas dapat diuji dengan frase "Salah satu jalan keluar yang lebih memungkinkan adalah dan untuk mengatasi hal tersebut saya dapat".

D. Prosedur Berlatih

1. Pahami modul *Real-time Resilience* diskusikan dengan fasilitator hal-hal yang anda anggap penting.
2. Ikutilah penjelasan lebih lanjut tentang *real-time resilience* yang disampaikan oleh fasilitator.
3. Pilihlah salah satu situasi adversif yang sedang anda alami. Ujilah berbagai keyakinan (belief) yang anda miliki terkait dengan situasi adversif tersebut dengan menggunakan beberapa frase (Format M.7.1).
3. Gambarkan pengalaman hidup anda sejak kecil hingga sekarang dalam sebuah "Sungai Kehidupan" (Format M.7.2). Gambaran tersebut menyangkut penghayatan anda terhadap berbagai kejadian hidup baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (gunakan berbagai bahan dan alat yang disediakan oleh fasilitator).
4. Presentasikan "Sungai Kehidupan" anda dalam forum kelas. Emosi anda diberi kesempatan untuk diekspresikan selama presentasi tersebut.
5. Pada saat seorang teman mempresentasikan "Sungai Kehidupan"-nya, teman-teman lain dipersilahkan untuk mengajukan berbagai pertanyaan dan

ungkapan empatik untuk lebih mengenal teman beserta penghayatannya terhadap berbagai peristiwa hidup yang dilaluinya.

E. Waktu

Waktu yang dipergunakan untuk sesi pelatihan ini adalah 120 menit (tidak termasuk untuk menyusun "Sungai Kehidupan-Ku").

F. Alat Bantu

Alat bantu yang dibutuhkan adalah modul *Real-time Resilience*, kertas kerja (Format M.7.1, dan Format M.7.2.), kertas plano setiap anak satu lembar, spidol warna, berbagai gambar dan berita dalam koran bekas, lem, gunting, kertas asturo, papan tulis, LCD projector, dan komputer/laptop.

G. Evaluasi

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Format M.7.1 dan Format M.7.2, serta presentasi peserta pada saat memaparkan "Sungai Kehidupanku".

FORMAT M.7.1

Pilihlah salah satu situasi adversif yang sedang anda alami. Ujilah berbagai keyakinan (belief) yang anda miliki terkait dengan situasi adversif tersebut dengan menggunakan beberapa frase.

Situasi advesif :

.....

.....

Pikiran-pikiran negatif (*beliefs*) yang muncul :

.....

.....

Ujilah akurasi dari belief yang anda dimiliki dengan menggunakan bukti atau eviden melalui frase "Hal ini tidak benar karena....."

"Salah satu cara yang lebih akurat untuk memandang hal itu adalah....."

.....

Implikasi-implikasi dari adversitas dapat diuji dengan frase "Salah satu jalan keluar yang lebih memungkinkan adalahdan untuk mengatasi hal tersebut saya dapat"

.....

.....

FORMAT M.7.2

SUNGAI KEHIDUPANKU

Gambarkan pengalaman hidup anda sejak kecil hingga sekarang dalam sebuah "Sungai Kehidupanku" yang dituangkan dalam selembar kertas plano. Gambaran tersebut menyangkut penghayatan anda terhadap berbagai kejadian hidup baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (gunakan berbagai bahan dan alat yang disediakan oleh fasilitator). "Sungai kehidupan" disusun di luar sesi pelatihan.

Dalam sesi pelatihan yang telah ditentukan, presentasikan "Sungai Kehidupan" anda dalam forum kelas. Emosi anda diberi kesempatan untuk diekspresikan selama presentasi tersebut.

Pada saat seorang teman mempresentasikan "Sungai Kehidupan"-nya, teman-teman lain dipersilahkan untuk mengajukan berbagai pertanyaan dan ungkapan empatik untuk lebih mengenal teman beserta penghayatannya terhadap berbagai peristiwa hidup yang dilaluinya.

Belajarlah dari berbagai peristiwa hidup yang dialami oleh setiap peserta pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, R. (2000). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. Sudney : Simon & Schuster.
- Carr, R.A. (1981). *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa : Canada Employment and Immigration Commission.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (7th eds.). Canada : Brooks/Cole.
- Cowie, H., dan Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By*. London : Sage Publications.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit*. The Series Early Childhood Development : Practice and Reflections. Number 8. The Hague : Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.
- Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (2006). Anak dan Pengalaman Sulit. Bahan Bacaan Penunjang Pelatihan Dukungan Psikososial Dasar. Jakarta : Tidak diterbitkan.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books.
- Santrock, J.W. (2004). *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston : McGraw-Hill Companies.
- Tindall, J.D. and Gray, H.D. (1985). *Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie : Accelerated Development Inc.