

IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI IBU DI SURABAYA

Mai Tiza Husna^{1)*}, Puti Lenggogeni²⁾

¹⁾ UIN Imam Bonjol Padang

²⁾ Universitas Gadjah Mada

*Corresponding Author, Email: maitizahusna@uinib.ac.id

Diterima: 13-03-2024

Direvisi: 13-10-2024

Disetujui: 21-10-2024

ABSTRAK

Peran sebagai ibu memberikan tekanan tersendiri bagi wanita. Tekanan-tekanan yang diterima dapat mempengaruhi perilaku yang ditunjukkan oleh ibu. Salah satunya adalah perilaku agresi terhadap anak. Saat ini, masih banyak ibu yang terlihat melampiaskan emosinya kepada anak dalam bentuk perilaku agresi seperti memukul, mencubit, menendang, membentak dan berbicara kotor. Hal ini juga terjadi pada ibu di Sekolah Rakyat Surabaya. Kondisi emosi orang tua yang belum matang saat sudah memiliki anak mempengaruhi bagaimana pengasuhan yang dilakukannya kepada anak. Hasil survei terhadap 9 orang ibu-ibu yang tinggal di lingkungan sekolah rakyat menunjukkan bahwa 8 diantaranya memiliki kesulitan untuk meregulasi emosinya dengan tingkat sedang dan tinggi. Oleh karena itu, pemeriksa ingin memberikan intervensi kepada kelompok ibu-ibu yang tinggal di lingkungan sekolah rakyat. Intervensi ini menggunakan pendekatan konseling behavioral dimana anggota kelompok akan belajar keterampilan baru yaitu keterampilan regulasi emosi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan dapat memberikan perubahan perilaku kepada anggota kelompok yang kooperatif selama intervensi dilakukan. Anggota kelompok yang aktif terlibat dalam intervensi mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam meregulasi emosi mereka ketika berada di bawah tekanan.

Kata Kunci: regulasi emosi, konseling kelompok, sekolah rakyat

ABSTRACT

The role of motherhood puts pressure on women. The pressures received can affect the behavior shown by the mother. One of them is aggression behavior towards children. Currently, there are still many mothers who are seen venting their emotions to children in the form of aggression behavior such as hitting, pinching, kicking, yelling and talking dirty. This also happens to mothers in Sekolah Rakyat Surabaya. The emotional condition of parents who are immature when they have children affects how they care for their children. The results of a survey of 9 mothers living in a community school neighborhood showed that 8 of them had moderate and high levels of difficulty regulating their emotions. Therefore, the examiner would like to provide an intervention to a group of mothers who live in a community school environment. This intervention uses a behavioral counseling approach where group members will learn new skills, namely emotion regulation skills. Based on the results of the evaluation, it can be concluded that the intervention can provide behavioral changes to group members who are cooperative during the intervention. Group members who are actively involved in the intervention gain knowledge and skills in regulating their emotions when they are in trouble.

Keywords: emotion regulation, group counseling, folk school

PENDAHULUAN

Sekolah Rakyat merupakan sekolah non formal yang memberikan pelajaran tambahan kepada anak-anak yang tinggal di lingkungan Kejawan Putih Tambak. Anak-anak yang belajar di Sekolah Rakyat berasal dari beragam tingkatan usia, mulai dari SD kelas 1 sampai tingkat SMP. Rata-rata anak-anak Sekolah Rakyat berasal dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Sebagian besar orang tua mereka tidak memiliki pekerjaan tetap, bekerja sebagai penjual ikan di malam hari, dan bahkan banyak yang tidak bekerja. Tidak hanya itu, sebagian besar orang tua anak-anak memiliki tingkat pendidikan yang rendah bahkan ada yang tidak bisa membaca dan menulis. Di lingkungan Sekolah Rakyat juga masih banyak remaja yang hamil di luar nikah sehingga harus putus sekolah karena sudah memiliki anak. Kondisi orang tua yang belum matang saat sudah memiliki anak mempengaruhi bagaimana pengasuhan yang dilakukannya kepada anak. Kebanyakan dari mereka tidak tahu bagaimana cara menghadapi anak yang rewel dan cara yang baik untuk mengingatkan anak.

Kondisi orang tua yang demikian mempengaruhi cara pengasuhannya terhadap anak dimana banyak diantara orang tua yang tidak peduli dengan perkembangan anaknya. Yang mereka tahu hanyalah anak mereka bersekolah namun tidak memperhatikan bagaimana perkembangan anaknya di sekolah sehingga banyak anak-anak Sekolah Rakyat yang memiliki permasalahan. Lingkungan tempat tinggal yang tidak sehat serta padatnya penduduk juga memicu timbulnya konflik. Masalah-masalah seperti kekerasan dalam rumah tangga, premanisme, kekerasan fisik dan verbal merupakan permasalahan yang sangat sering terjadi. Hal ini tentunya mempengaruhi perkembangan anak dimana anak dengan sangat mudah belajar dan meniru perilaku agresi dari lingkungan sekitarnya.

Sehingga permasalahan yang paling umum terlihat adalah tingginya tingkat agresi yang dilakukan anak-anak baik kepada teman sebaya, lebih muda ataupun yang lebih tua. Perilaku agresi yang sering muncul seperti memukul, menendang, berbicara kotor, membentak dan tidak patuh dengan perintah yang diberikan. Perilaku-perilaku ini adalah hal yang biasa bagi anak-anak di Sekolah Rakyat bahkan untuk anak-anak yang masih balita. Pendamping sekolah rakyat mengatakan bahwa:

“Disini udah biasa mbak, umumnya masalah anak-anak disini ya itu, susah diatur, suka berantem sama temennya, ngomong kasar, ngomong kotor, nendang dan misuhan itu hal biasalah pokoknya mbak, bahkan anak paud pun udah ada yang begitu. umumnya mereka kayak gitu yak arena orang tuanya yang perlakukan mereka kayak gitu duluan mbak, anak ya belajarnya dari orang tua kan, belum lagi preman-preman sama remaja-remaja deket sini begituan semua, ya anak-anak terpengaruh kan.”

Berdasarkan pernyataan tersebut terlihat bahwa anak-anak belajar perilaku agresi dari orang tua dan masyarakat sekitar yang umumnya juga melakukan hal yang sama. Sebagian besar orang tua mengajarkan dan mendidik anaknya dengan kekerasan atau paling tidak dengan membentak. Berdasarkan hasil wawancara dan screening awal yang pemeriksa lakukan terhadap 15 orang ibu-ibu, 9 diantaranya pernah melakukan agresi seperti mencubit, membentak bahkan memukul anaknya saat anak melakukan kesalahan. Tindakan agresi ini umumnya dilakukan karena emosi yang tidak terkendali dari orang tua. Hasil wawancara terhadap salah seorang orang tua mengatakan bahwa:

“Saya kalau marah ya pernahukul mbak, pukul iya, bentak iya. Ya mau gimana mbak anaknya rewel, dibilangin gak denger, saya kadang capek, pulang kerja, banyak pikiran ditambah lagi sama anak yang rewel ya saya jadinya emosi mbak, saya pukul aja baru dia diem, gitulah anak saya mbak kalau gak dikerasin gak mau nurut.”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa orang tua terkadang hilang kendali atau tidak mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat tekanan-tekanan yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak menjadi tempat melampiaskan kemarahan dan kekesalan dalam bentuk memukul dan membentak. Hal ini tentu akan mempengaruhi kondisi psikologis anak salah satunya anak menjadi kebal terhadap perilaku agresi dan juga meningkatkan kemungkinan anak akan melakukan hal yang sama kepada teman-temannya. Untuk itu, perlu dilakukan penanganan terhadap orang tua agar mampu mengelola emosi negatif yang muncul dalam pengasuhan terhadap anak. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada orang tua. Hasil survei terhadap 9 orang ibu-ibu yang tinggal di lingkungan sekolah rakyat menunjukkan bahwa 8 diantaranya memiliki kesulitan untuk meregulasi emosinya dengan tingkat sedang dan tinggi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan [1]. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan dapat mengendalikan dirinya jika sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat proses pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik emosi positif ataupun negatif merupakan hal yang sehat dan konstruktif jika dilakukan dengan cara yang tepat dan perilaku agresi merupakan cara yang tidak tepat untuk mengekspresikan emosi negatif. Reivich & Shatte mengatakan bahwa terdapat dua hal penting yang berhubungan dengan regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus [2]. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dengan baik maka akan dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran yang mengganggu dan mengurangi stresnya. Jika para orang tua mampu meregulasi emosinya dengan baik tentu anak tidak akan menjadi sarana pengekspresian emosi negatif tersebut.

Gross & Thompson menjelaskan ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku tampak [3]. Pertama, penilaian emosi dengan melatih individu untuk bisa menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif tersebut sehingga ia bisa menyikapinya dengan perilaku yang tepat. Kedua, pengaturan emosi dengan cara melakukan latihan dan relaksasi untuk mengurangi dan bisa mengendalikan emosi negatif yang dirasakan. Ketiga, pengungkapan emosi dengan cara mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Dengan mengenali dan memahami bagaimana proses regulasi emosi, maka hal ini bisa mengatasi berbagai kemungkinan buruk yang akan terjadi dalam pengasuhan. Puspitasari, dkk. menambahkan bahwa dampak kekerasan pada anak yang disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang rendah atau belum matang pada orang tua sebenarnya dapat dicegah dengan praktik dan pembiasaan [4].

Berdasarkan latar belakang di atas, pemeriksa ingin memberikan intervensi kepada kelompok ibu-ibu yang tinggal di lingkungan sekolah rakyat. Pemilihan ibu-ibu didasarkan pertimbangan bahwa yang paling banyak berinteraksi dengan anak setiap hari adalah ibu, mengingat para ayah yang tinggal di sekitar lingkungan sekolah rakyat sibuk bekerja sehingga memiliki kesempatan lebih sedikit untuk berinteraksi dengan anak dibandingkan ibu. Selain itu, wawancara dan survei juga dilakukan kepada ibu-ibu dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengaku pernah melakukan perilaku agresi seperti membentak, mencubit dan memukul anak mereka. Hal ini dilakukan karena banyaknya tekanan yang diterima oleh ibu sehingga sulit mengendalikan emosinya jika anak melakukan perilaku yang tidak diinginkan. Jika ibu-ibu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan akan mampu merubah respon perilaku ibu dalam menghadapi tingkah laku anak setiap harinya. Perilaku yang diharapkan seperti menurunnya perilaku agresi yang dilakukan oleh ibu terhadap anak-anak mereka ketika sedang merasakan emosi negatif akibat tekanan hidup.

METODE

Intervensi ini menggunakan pendekatan konseling behavioral dimana anggota kelompok akan belajar keterampilan baru yaitu keterampilan regulasi emosi. Pada intervensi ini, akan digunakan beberapa teknik yang disebutkan di atas untuk melatih kemampuan regulasi emosi anggota kelompok. Latipun menjelaskan bahwa pendekatan konseling kelompok dapat membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok [5]. Hal ini tentunya dapat membantu untuk mencapai tujuan intervensi

yakni keterampilan baru dari para ibu dalam meregulasi emosinya. Regulasi emosi meliputi proses menilai atau memonitor emosi, mengelola emosi, dan mengungkapkan emosi dengan perilaku yang lebih tepat [6]. Berdasarkan tiga aspek tersebut fasilitator memilih teknik berikut ini untuk melatih kemampuan regulasi emosi anggota kelompok. Teknik tersebut meliputi: mengidentifikasi akibat dari pikiran, perilaku dan perasaan (strategi kognitif), dan training relaksasi sebagai cara untuk mengelola emosi (strategi behavioral) yaitu teknik pemberian informasi.

Intervensi ini akan terdiri dari beberapa sesi yang disusun berdasarkan tahapan terapi kelompok berbasis kognitif behavioral menurut Corey [7]:

a. Initial stage

Pada tahapan ini anggota kelompok diberi penjelasan tentang intervensi yang akan dilakukan, bagaimana prosedur yang akan dilakukan serta manfaat apa yang akan diterima dari intervensi. Tahapan ini perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada anggota kelompok tentang proses yang akan dilakukan sebelum mereka bergabung.

b. Working Stage

Pada tahapan ini akan diaplikasikan teknik-teknik yang telah dipilih sebelumnya untuk memberikan perubahan pada anggota kelompok. Anggota kelompok akan melakukan evaluasi dari proses yang dilakukan, apakah sesuai dengan tujuan intervensi atau tidak.

c. Final Stage

Pada tahapan akhir ini akan dilakukan diskusi dan saling memberikan feedback antar anggota kelompok. Anggota kelompok juga merencanakan praktek dari perilaku baru yang didapatkan selama intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengisi salah satu agenda bulanan PAUD Khadijah yaitu Bina Keluarga Balita. Sebelum kegiatan dimulai, para anggota kelompok yang sebelumnya sudah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan berkumpul di dalam ruangan. Pembimbing Sekolah Rakyat memberikan arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan dan mengharapkan kerja sama dari semua anggota kelompok agar tujuan dari kegiatan tercapai. Pembina Sekolah Rakyat juga membahas tentang pentingnya kegiatan yang akan dilaksanakan mengingat perilaku anak di sekitar Sekolah Rakyat yang sudah semakin memprihatinkan. Untuk itu diperlukan kerjasama dari berbagai pihak terutama orang tua untuk ikut mengubah perilakunya terhadap agar anak memiliki contoh yang lebih baik dalam

keluarga. Intervensi ini dilaksanakan dalam 5 sesi, dimana masing-masing sesi memiliki tujuan tersendiri. Berikut ini adalah gambaran dari masing-masing sesi yang telah dilakukan;

Sesi I

Sesi ini dibuka dengan pengenalan masing-masing anggota kelompok dan pemeriksa. Masing-masing anggota kelompok memperkenalkan nama, jumlah anak, usia anak dan gambaran perilaku anak secara umum yang dikeluhkan oleh masing-masing anggota kelompok tentang anak mereka. Permasalahan yang dialami anak-anak anggota kelompok umumnya sama yaitu sulit diatur sehingga membuat orang tua terkadang emosi menghadapinya. Bahkan ada anggota kelompok yang mengatakan bahwa anaknya tidak akan melakukan apa yang diminta jika tidak dipukul. Setelah pengenalan, fasilitator menjelaskan tentang tujuan dan hal-hal yang ingin dicapai dari intervensi yang akan dilakukan. Fasilitator juga mengaitkan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota dengan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Pada sesi ini, terlihat beberapa anggota sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan karena merasa dirinya memang memiliki permasalahan dalam mengelola emosi ketika berhadapan dengan anak. Setelah itu, fasilitator juga menjelaskan tentang tahapan kegiatan dan menyusun aturan selama kegiatan berlangsung. Para anggota kelompok bersedia untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilaksanakan.

Sesi II

Pada sesi ini fasilitator mulai membuka tentang permasalahan anak yang sebelumnya dikeluhkan anggota kelompok di sesi sebelumnya. Fasilitator meminta anggota kelompok untuk berdiskusi tentang bagaimana respon mereka ketika anak memunculkan perilaku yang tidak mereka inginkan seperti sulit diatur yang telah dijelaskan sebelumnya. Para anggota kelompok saling memberikan pendapat dan mengomentari pendapat dari anggota kelompok yang lain. Awalnya fasilitator meminta untuk menuliskan dalam lembar kerja tentang kejadian pemicu, perilaku yang dimunculkan dan bagaimana dampak atau respon anak ketika orang tua melakukan perilaku tersebut. Akan tetapi 3 orang anggota kelompok merasa kesulitan menuliskan dan lebih suka untuk menjelaskan secara lisan sehingga bisa langsung dikomentari dan diberikan saran oleh anggota kelompok lain ataupun fasilitator. Oleh sebab itu fasilitator memutuskan untuk menerima saran dari anggota kelompok agar iklim kelompok lebih hidup. Para anggota kelompok mulai bergantian menjelaskan kejadian apa yang umumnya memunculkan perilaku agresi mereka terhadap anak seperti banyak pikiran sehingga

membentak anak ketika anak susah diatur dan anak merespon dengan membentak balik orang tuanya. Pada proses ini terlihat beberapa anggota kelompok khususnya S, PR, L, dan NS terlihat aktif dalam diskusi yang dilakukan. Sedangkan 3 anggota kelompok lain terlihat lebih pasif dan tidak memberikan komentar terhadap permasalahan anggota kelompok yang lain. Setelah anggota kelompok berdiskusi, fasilitator meminta pendapat dari salah seorang anggota kelompok tentang dampak perilaku agresi baik fisik ataupun verbal yang dilakukan orang tua terhadap anak mereka. Subjek PR mengajukan diri untuk berpendapat bahwa anak akan mempelajari perilaku yang dilakukan oleh orang tuanya sehingga diharapkan orang tua tidak memberikan contoh yang salah kepada anak. Selain itu, anak juga akan lebih kebal ketika diperlakukan keras setiap hari sehingga ketika orang tua terlalu lunak mengingatkan maka anak tidak akan mendengarkan.

Sesi III

Pada sesi ini anggota kelompok mendiskusikan perilaku yang dimunculkan ketika mengalami emosi negatif. Sebelumnya, fasilitator bertanya kepada anggota kelompok tentang contoh emosi negatif dan positif. Subjek S dan PR memberikan contoh emosi positif dan negatif yang mereka ketahui. Lalu fasilitator meminta anggota kelompok berdiskusi dan saling mengemukakan pendapat serta pengalamannya tentang apa yang dilakukan ketika merasakan emosi negatif dan perilaku apa yang biasanya dilakukan ketika merasakan emosi negatif. Subjek S kembali mengemukakan pendapatnya bahwa ketika marah maka dia akan membentak anaknya terlebih ketika anaknya selalu meminta keinginannya langsung dipenuhi. S mengaku bahwa ia tidak pernah memukul anaknya, akan tetapi sering membentak. Setelah membentak anak maka S akan menghindar dari anaknya agar tidak marah lagi. Anggota kelompok yang lain juga mengemukakan bahwa dia sering meluapkan emosinya kepada anak. Misalnya ketika ada masalah dengan suami ataupun tetangga maka tidak jarang anak yang menjadi imbasnya khususnya ketika bertepatan dengan anaknya yang rewel atau tidak mau diatur maka kemarahannya yang terpendam akan terlampiaskan ke anak.

Setelah anggota kelompok menjelaskan perilaku apa yang mereka lakukan ketika mengalami emosi negatif maka fasilitator mengarahkan diskusi kepada perilaku apa yang seharusnya dilakukan orang tua ketika merasakan emosi negatif mengingat umumnya perilaku yang dimunculkan oleh anggota kelompok adalah perilaku agresi terhadap anak. Subjek PR berpendapat bahwa mungkin sebaiknya orang tua harus menghindar dari anaknya terlebih dahulu sehingga anak tidak menjadi tempat pelampiasan emosi orang tua. Subjek L setuju

dengan pendapat tersebut. Setelah anggota kelompok saling berdiskusi, fasilitator menjelaskan sedikit tentang regulasi emosi dimana orang tua harus mampu mengelola emosi negatif yang dirasakannya agar tidak berdampak pada perilaku yang dimunculkannya. Fasilitator menjelaskan bahwa diam dan menghindari anak ketika sedang emosi adalah langkah yang tepat. Namun jika emosi negatif juga belum teratasi anggota kelompok dapat melakukan cara-cara lain seperti relaksasi untuk menenangkan diri.

Sesi IV

Pada sesi ini, fasilitator menjelaskan tentang teknik relaksasi sederhana yang bisa dilakukan sendiri oleh anggota kelompok di rumah untuk menurunkan ketegangan ketika merasakan emosi negatif. Saat fasilitator menjelaskan terlihat bahwa subjek SA dan N tidak mengikuti gerakan yang fasilitator yang contohkan. Fasilitator mengajak kembali kedua anggota kelompok untuk mengikuti gerakan yang fasilitator contohkan. SA dan N mengikuti satu gerakan namun tidak melakukan lagi gerakan selanjutnya.

Sesi V

Pada sesi ini, fasilitator melakukan evaluasi terhadap rangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Fasilitator meminta anggota kelompok untuk menyampaikan apa yang sudah didapat dari kegiatan yang sudah dilakukan. Subjek S mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat baginya dimana dengan mengikuti kegiatan ini dia dapat mengevaluasi perlakuannya terhadap anak selama ini dan berniat untuk mengubah perilakunya terhadap anak. Subjek S juga mengatakan bahwa akan mempraktekkan cara untuk mengelola emosinya agar tidak marah kepada anak. Selain itu, subjek S juga meminta untuk melakukan kegiatan ini secara rutin dengan topik yang berbeda agar orang tua dapat saling belajar dalam pengasuhannya terhadap anak. Subjek L juga mengemukakan manfaat dari kegiatan ini bagi dirinya. Subjek L mengatakan bahwa dia akan mempraktekkan teknik relaksasi yang sudah diajarkan untuk menenangkan diri ketika sedang marah. Subjek PR juga mengemukakan hal yang sama serta meminta untuk merutinkan kegiatan yang dilakukan setiap bulannya karena orang tua sangat membutuhkan kegiatan seperti ini untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam menangani masalah sehari-hari termasuk masalah pengasuhan anak. Setelah itu, fasilitator mengucapkan terima kasih atas kerja sama anggota kelompok dalam kegiatan yang telah dilakukan.

Evaluasi

Evaluasi keberhasilan intervensi tidak hanya dilakukan ketika sesi sedang berlangsung tetapi juga dilakukan 3 hari setelah intervensi dilakukan. Evaluasi dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2017. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi faktor-faktor yang mendukung ataupun menghambat anggota kelompok untuk mengaplikasikan apa yang telah dipelajari di dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi hanya dilakukan kepada 6 anggota kelompok karena salah satu anggota kelompok tidak datang pada hari evaluasi dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan didapatkan informasi bahwa subjek PR dan L sudah mempraktekkan apa yang dipelajari selama sesi intervensi sebelumnya. Mereka mencoba menghindari dari anak ketika sedang marah dan mulai mengelola emosinya. Subjek PR mengatakan bahwa ketika sedang marah kepada ia juga mencoba menarik nafas dalam-dalam untuk mengurangi ketegangan dan mulai menjernihkan kembali pikirannya sehingga bisa menghadapi anak dengan lebih tenang. Hal ini juga dilakukan oleh subjek L.

Sedangkan subjek lain seperti subjek SA, N dan SJ masih belum mempraktekkan apa yang dipelajari selama intervensi dan masih merasa kesulitan mengelola emosinya. Subjek SJ mengatakan bahwa hal yang menghambatnya untuk mempraktekkan apa yang dipelajari adalah anaknya yang masih tidak mau diatur dan melawan kepadanya. Fasilitator memberikan saran kepada SJ untuk lebih menjalin kedekatan dengan anaknya karena selama anaknya lebih dekat dengan ayah dibandingkan dengan SJ. Anak SJ merasa bahwa SJ adalah ibu yang suka mengatur dan marah-marah saja. Untuk itu dengan menjalin kedekatan dan terlibat dengan kegiatan anak diharapkan anak SJ bisa merubah pandangannya terhadap SJ sehingga bisa lebih patuh kepada SJ dan tidak merasa terpaksa ketika diminta untuk melakukan sesuatu oleh SJ.

PEMBAHASAN

Konseling kelompok ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu bahwa perilaku agresi yang mereka lakukan agar berdampak pada kondisi psikologis anak. Selain itu, dalam konseling kelompok akan diajarkan keterampilan mengelola emosi dengan teknik refleksi yang bisa dipraktekkan oleh anggota kelompok di rumah. Ulfa, dkk. menambahkan bahwa melalui konseling kelompok setiap individu diberi kesempatan untuk memperjelas makna dari pengalaman mereka hingga membuat keputusan mengenai tingkah laku yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari [8]. Oleh karena itu, intervensi konseling kelompok ini menjadi penting para ibu memiliki pemahaman yang baik akan pentingnya peranan mereka dalam menentukan dan membina proses perkembangan anak.

Kegiatan konseling kelompok ini terdiri dari 5 sesi. Sejak sesi 1, beberapa anggota kelompok sudah terlihat antusias terhadap kegiatan yang dilaksanakan dimana sudah terlihat dinamika diskusi kelompok ketika masing-masing anggota kelompok saling memberikan komentar satu sama lain. Begitu juga dengan sesi selanjutnya, anggota kelompok saling memberikan pendapat atas pengalaman yang mereka alami sendiri saat melakukan perilaku agresi kepada anak dan bagaimana respon anak. Anggota kelompok mulai menyadari bahwa apa yang mereka lakukan juga ditiru oleh anak mereka di akhir sesi II.

Diskusi juga terlihat ketika sesi III, dimana subjek PR dan S saling memberikan saran terhadap masalah anak yang mereka alami sehingga membuat mereka emosi dalam menanganinya. Beberapa anggota kelompok mengaku bahwa sudah pernah melakukan cara untuk meredam emosinya seperti dengan menghindari anak dan menarik nafas perlahan. Hal ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Anggota kelompok yang sudah melaksanakan cara ini mengaku bahwa tidak menyadari kalau yang mereka lakukan adalah teknik relaksasi. Setelah berbagi pengalaman tentang yang dilakukan anggota kelompok ketika sedang merasakan emosi negatif, maka fasilitator mengajarkan teknik relaksasi yang bisa dilakukan oleh anggota kelompok di rumah nantinya. Saat memperagakan gerakan relaksasi, terdapat dua anggota kelompok yang tidak mengikuti gerakan walaupun sudah diingatkan. Kedua anggota kelompok ini memang terlihat pasif dibandingkan anggota kelompok yang lain. Termasuk ketika sesi akhir saat fasilitator meminta untuk memberikan saran dan kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan, terdapat tiga anggota kelompok yang tidak mau mengungkapkan pendapatkannya. Secara umum, kesan yang didapatkan dari kegiatan yang telah dilakukan adalah anggota kelompok belajar bagaimana cara menghadapi anak ketika sedang merasakan emosi negatif misalnya dengan diam dan menghindari anak agar emosi yang dirasakan tidak berdampak terhadap perlakuan kepada anak. Anggota kelompok juga menyadari bahwa yang dilakukannya kepada anak selama ini adalah kurang tepat dan akan berdampak negatif kepada anak. Anggota kelompok bersedia untuk mempraktekkan apa yang telah dipelajari selama kegiatan di rumah nantinya. Salah satu keunggulan yang fasilitator rasakan dari dinamika kelompok dalam menyelesaikan suatu masalah ataupun mempelajari hal baru adalah antara anggota kelompok bisa saling berbagi pengalaman tentang apa yang sudah mereka lakukan dan memberikan pendapat serta saran kepada anggota kelompok lain sehingga mempercepat pemahaman masing-masing anggota kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan dapat memberikan perubahan perilaku kepada anggota kelompok yang kooperatif selama intervensi dilakukan. Anggota kelompok yang aktif terlibat dalam intervensi mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam meregulasi emosi mereka ketika berada di bawah tekanan. Anggota kelompok saling belajar dari pengalaman masing-masing anggota kelompok. Anggota kelompok yang sudah menunjukkan perubahan perilaku berjumlah 3 orang dari 7 anggota kelompok yang mengikuti proses intervensi. Faktor-faktor yang menghambat anggota kelompok dalam mempraktekkan apa yang dipelajari dalam intervensi adalah anggota kelompok tidak kooperatif selama intervensi dilakukan dimana anggota kelompok tidak ikut mengemukakan pendapat dan memberikan komentar terhadap pendapat anggota kelompok lain. Begitu juga ketika fasilitator mencontohkan gerakan dalam teknik relaksasi, anggota kelompok yang belum menunjukkan perubahan perilaku tersebut juga tidak mengikuti gerakan yang fasilitator contohkan. Hal inilah yang menjadi penghambat proses belajar dari anggota kelompok yang belum menunjukkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gross, J. J. & Thompson, R. A. 2006. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- [2] Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- [3] Gratz, K.L. & Roemer, J. S. 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assessment*, vol. 26, no. 1, pp. 41–54.
- [4] Puspitasari, I., Maharani, E. A. & Tarmuji, A. 2022. Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta. *Aulad J. Early Childhood*, vol. 5, no. 3, pp. 393–400.
- [5] Latipun. 2020. *Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Anak. Edisi Kedua*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- [6] Thompson, R. A. 1994. Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*. *Monogr. Soc. Res. Child Dev.*, vol. 52, pp. 25–52.

- [7] Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Group Counseling. Eight edition.* USA: Brook/Cole Cengage Learning.
- [8] Ulfa, M., Kurniawan, U. T. & Revanda, Y. 2024. Meningkatkan Peran Ibu Melalui Konseling Kelompok Untuk Memotivasi Anak Dalam Belajar Di Desa Boneatiro Barat. *J. Hum. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 551–556.