



Info Artikel:
Diterima 09/02//2015
Direvisi 18/02/2015
Dipublikasikan 28/02/2015

Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping*

Eko Sujadi

Universitas Negeri Padang

Abstract

Problem focused coping with needs to be owned by any individual. When in a stressful situation, individuals are oriented in this strategy will seek to address and eliminate the less pleasant atmosphere directly to sources of stress through concrete actions that are positive. The emergence of the stress on the individual factors within or due to the influence of outside forces. Through pancawaskita counseling of individuals need to be aware that he has the power of all of that can be utilized to achieve a life of happiness. Execution of counseling by counselors in pancawaskita form the problem focused coping must be accompanied by a performance and spirit accompanied with intelligence, strength, precision, "keterarahan", and "kearifbijaksanaan".

Keyword: Stres, *Problem Focused Coping*, Konseling Pancawaskita

Copyright © 2015 IICE - Multikarya Kons (Padang - Indonesia) dan IKI - Ikatan Konselor Indonesia - All Rights Reserved
Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons

PENDAHULUAN

Manusia tidak akan pernah terlepas dari permasalahan. Interaksi dengan lingkungan, aspek-aspek kedirian yang ada dapat menjadi sumber permasalahan bagi individu. Menurut Prayitno (1998: 18) dalam keadaan bermasalah individu berada dalam keadaan tertekan dan tidak berdaya. Dalam keadaan seperti itu ia akan mudah terjajah oleh kekuatan-kekuatan yang merasuk ke dalam dirinya yang dapat semakin melemahkan dan menimbulkan berbagai kerusakan. Oleh sebab itu individu perlu selalu aktif maupun dibimbing untuk mengembangkan dan mewujudkan diri secara positif serta memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah.

Menurut Lazarus & Folkman (1984: 141); Smith, Sarason & Sarason (1982: 453) keterampilan menyelesaikan masalah terbentuk melalui proses *appraisal* (penilaian), ketika diri dihadapkan pada masalah, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap masalah tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya. Perilaku mengatasi inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 152) salah satu strategi *coping* yakni *problem focused coping*, yang digunakan untuk mengurangi stresor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Selanjutnya Lazarus & Folkman (1984: 152) memberikan penjelasan bahwa *problem focused coping* mirip dengan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah.

Problem focused coping tentunya sangat dibutuhkan setiap individu yang sedang memiliki permasalahan tertentu. Individu yang berorientasi pada strategi ini akan teliti, cermat, peduli, memiliki usaha yang baik, tidak akan cepat menyerah dan tidak pasrah terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya. Kemampuan pemecahan masalah yang langsung berorientasi pada sumber stres merupakan sebuah keterampilan yang tidak datang secara alamiah namun kemampuan ini ada dan akan terus berkembang dengan adanya pengalaman yang matang, pelatihan dan bimbingan khusus kepada individu terkait dengan usaha-usaha yang akan dilakukannya jika ia berhadapan dengan permasalahan tertentu. Bimbingan dan pembinaan yang diberikan bertujuan agar individu mampu menggunakan *coping* yang positif dan menghindari *coping* yang negatif.

Weitten dan Lloyd dalam Syamsu Yusuf (2009: 134) mengemukakan bahwa karakteristik individu yang menggunakan *coping* negatif antara lain: (1) melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres; (2) berperilaku agresif; (3) memanjakan diri secara berlebihan; (4) mencela atau menghina diri sendiri; dan (5) memunculkan mekanisme pertahanan diri. Gejala-gejala tersebut tentunya harus segera ditindaklanjuti dengan memberikan intervensi-intervensi khusus untuk membentuk *problem focused coping*. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yakni melalui konseling individual.

Konseling individual merupakan salah satu jantung hati pelayanan konseling. Berbagai permasalahan klien yang masih tercakup dalam bimbingan dan konseling dapat terentaskan jika dilaksanakan dengan mengikuti prosedur yang baik dan terarah. Pelaksanaan konseling sebagaimana yang dimaksud memiliki makna bahwa layanan tersebut harus dilaksanakan oleh tenaga-tenaga profesional yang memahami bagaimana konsep teoritis dan praksis pelayanan konseling.

Dewasa ini berbagai pendekatan dalam konseling telah banyak muncul dan berkembang. Khusus di Indonesia pelaksanaan konseling harus dilandaskan atas nilai-nilai yang dianut masyarakat. Tidak semua konsep pendekatan dapat digunakan konselor dalam pelaksanaan konseling. Oleh sebab itu, konselor sebaiknya mampu melaksanakan proses konseling secara eklektik, dalam artian bahwa pelaksanaannya didasarkan atas pemilihan sejumlah teknik yang didasarkan atas beberapa pendekatan/model konseling, yang semua itu telah tercakup di dalam konseling pancawaskita.

Dalam proses konseling pancawaskita, konselor dituntut mampu mengintegrasikan Pancasila, pancadaya, lirahid, likuladu, dan masidu. Selain itu konselor juga seharusnya melaksanakan konseling dengan wawasan pancawaskita, yang merupakan sifat yang terpancar dalam kiat dan kinerja yang penuh dengan keunggulan semangat yang disertai dengan kecerdasan, kekuatan, keterarahan, ketelitian, dan kearifbijaksanaan (Prayitno, 1998: 36).

Konseling pancawaskita memiliki pandangan bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki “gatra” yang luar biasa. Prayitno memberikan makna “gatra” sebagai sesuatu yang penuh arti. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa manusia merupakan makhluk memiliki makna yang tidak terhingga jumlahnya. Selanjutnya Prayitno (1998: 8) menjelaskan bahwa individu merupakan sumber energi yang apabila dikembangkan sebesar-besarnya maka akan bermanfaat bagi individu itu sendiri, individu yang lain serta lingkungan. Melalui pengembangan gatra individu dapat mencegah diri dari permasalahan (pencegahan) atau mampu bereaksi secara positif, objektif dan dinamis ketika berhadapan dengan permasalahan (pengentasan).

Permasalahan individu yang terkadang tidak mampu secara rasional dalam menghadapi stres, ketidakmampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang menimbulkan stres, jauhnya manusia dari Tuhan ketika memiliki masalah, ketidakmampuan manusia dalam mengemas perasaan secara benar, ketidakmampuan manusia dalam menghasilkan, dan berbagai bentuk reaksi negatif individu ketika berhadapan dengan stres dapat dilakukan intervensi dengan mengubah bentuk-bentuk gatra yang menyebabkan stres tersebut menjadi gatra baru yang menunjang kemandirian klien. Dengan demikian individu yang telah mengikuti proses konseling diharapkan mampu dan mandiri dalam menghadapi stres dengan secara realistis langsung melakukan sentuhan dengan sumber stres atau terbentuk *problem focused coping* pada dirinya.

PROBLEM FOCUSED COPING

Definisi Problem Focused Coping

Problem focused coping adalah usaha untuk mengurangi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Menurut Taylor, dkk (1997:400) “*problem solving efforts are attempts to do something constructive to change the stressful circumstances*”. Upaya pemecahan masalah yang dilakukan untuk mengubah keadaan stress. Menurut Lazarus & Lazarus (2006: 57) “*a person’s attention centers on what can be done to change the situation to eliminate or lessen the stress*”. Seseorang dengan *problem focused coping* akan memusatkan perhatian terhadap apa yang dapat dilakukannya untuk menghilangkan atau mengurangi stres. “Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi” (Smet dalam Triantoro & Nofrans, 2009). Menurut Santrock (2003:566) “*problem focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya”. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping*

merupakan strategi yang digunakan individu dengan langsung melakukan tindakan-tindakan nyata yang positif untuk mengatasi stres.

Aspek-aspek *problem focused coping* menurut Lazarus & Folkman (1984: 327), Miller A. Cate, dkk (1992: 591), Howard, Elisabeth D (2008: 27) & Ercan Selma (2003: 19) antara lain: (a) *seeking informational support*; yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahannya; (b) *confrontive coping*; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko; dan (c) *planful problem-solving*; individu memikirkan, yang berorientasi pada *problem focused coping* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Problem Focused Coping

Menurut Lazarus & Folkman (1984: 159) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *coping* sebagai berikut:

- a) *Health and Energy*. Kedua hal ini merupakan faktor penting, karena dalam mengatasi stres individu mengerahkan tenaga yang cukup besar. Menurut Lazarus & Folkman (1984: 159) seseorang yang lemah, sakit, dan lelah memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan *coping* dibandingkan seseorang yang sehat.
- b) *Positive Beliefs*. Menurut Lazarus & Folkman (1984: 159) pandangan dan penghargaan diri secara positif juga dianggap sangat penting dalam penggunaan *coping*. Seseorang yang menganggap positif terhadap dirinya sendiri akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya.
- c) *Problem-solving Skills*. Menurut Janis (dalam Lazarus & Folkman, 1984: 162) keterampilan memecahkan masalah, meliputi aktivitas mengidentifikasi masalah, mengum-pulkan banyak hipotesa, memilih hipotesa, menerapkan hipotesa, dan tindak lanjut.
- d) *Social Skills*. Salah satu keterampilan sosial yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan *coping* adalah kemampuan berkomunikasi. Komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain serta mencari dukungan dan bantuan terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.
- e) *Social Support*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Antonovsky, 1972, 1979; Berkman & Syme, 1979; Cassel, 1976; Cobb, 1976; Kaplan, Cassel, & Gore, 1977; Nuckolls, Cassel, & Kaplan, 1972 (dalam Lazarus & Folkman, 1984: 164); bahwa dukungan sosial merupakan sumber *coping* bagi seseorang. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan inti dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, teman, dan masyarakat sekitar.
- f) *Materials Resources*. Menurut Lazarus & Folkman (1984: 164) aspek material meliputi keseluruhan bentuk material/fisik yang dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan strategi *coping*.

KONSELING PANCAWASKITA

Menurut Prayitno (1998: 36) individu dalam perkembangan dan kehidupannya dipengaruhi atas beberapa faktor antara lain Pancasila, pancadaya, lima ranah kehidupan (lirahid), lima kekuatan di luar individu (likuladu), dan lima kondisi yang ada pada diri individu (masidu). Oleh sebab itu dalam pelaksanaannya, konseling pancawaskita memfokuskan dan mengintegrasikan lima unsur tersebut ke dalam proses konseling.

Pancasila

Konseling pancawaskita tidak dapat terlepas dari ideologi yang dianut Negara Indonesia. Segenap unsur yang terkandung di dalam pancasila digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan konseling. Konselor sebagai tenaga profesional yang menyelenggarakan konseling harus mengintegrasikan terlebih dahulu nilai-nilai pancasila ke dalam dirinya, kemudian mewarnai proses konseling yang dilaksanakan dengan nilai-nilai tersebut.

Harkat dan Martabat Manusia (HMM)

Manusia memiliki keunikan-keunikan yang membedakannya dari makhluk lainnya. Unsur-unsur harkat dan martabat manusia (HMM) yang meliputi hakikat manusia, dimensi kemanusiaan, dan pancadaya

apabila memang dikembangkan dengan benar, maka akan mengarahkan manusia pada kebahagiaan dunia dan akhirat.

a) Hakikat Manusia

Hakikat manusia memiliki makna bahwa setiap individu memiliki peran dan fungsi yang harus dijalankan. Adapun hakikat manusia menurut Prayitno (2009: 14) antara lain; (1) manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; (2) manusia yang paling indah dan sempurna dalam penciptaan dan pencitraannya; (3) makhluk yang paling tinggi derajatnya; (4) khalifah di muka bumi; dan (5) pemilik hak-hak asasi manusia.

Berbagai bentuk peran, fungsi, dan keadaan yang tercantum dalam hakikat manusia seharusnya ditanggapi manusia dengan benar dan positif. Setiap manusia memiliki hakikat keimanan yang tentunya harus senantiasa dijaga dan ditambah oleh individu itu sendiri dan mendapatkan sentuhan dari lingkungan luar diri. Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna dari makhluk lainnya. Manusia dibekali dengan beragam unsur yang terkandung dalam diri yang apabila dikembangkan dan digunakan dengan baik, maka akan mengarahkan manusia pada kebahagiaan. Manusia sebagai khalifah di muka bumi bermakna bahwa masing-masing manusia merupakan pemimpin. Manusia dapat memimpin orang lain, namun sebelum memimpin orang lain, manusia harus dapat memimpin dirinya sendiri. Manusia juga hakikatnya merupakan penyandang HAM, yang bermakna bahwa manusia memiliki hak-hak yang dapat mengangkat manusia pada kehidupan yang layak.

b) Dimensi Kemanusiaan

Manusia diciptakan ke dunia dilengkapi dengan dimensi-dimensi kemanusiaan yang merupakan bagian dari HMM. Menurut Prayitno (2009: 15) dimensi-dimensi itu antara lain: (a) dimensi kefitrahan, bahwa pada dasarnya manusia itu bersih dan memiliki potensi untuk mengarah pada kebenaran dan menghindarkan diri dari ketidakbenaran; (b) dimensi keindividualan, bahwa manusia memiliki potensi-potensi tertentu yang menjadi ciri khasnya. Melalui pendidikan potensi tersebut akan terus berkembang; (c) dimensi kesosialan, bermakna bahwa sesama manusia harus dapat saling menjaga, memberi dan membina hubungan yang baik dalam kehidupan; (d) dimensi kesusilaan, yang mengemukakan bahwa kehidupan manusia tidak bebas nilai, namun ada nilai-nilai yang berlaku di dalam masyarakat yang harus diikuti atau dipatuhi; dan (e) dimensi keberagaman, pada dasarnya individu memiliki kecenderungan dan kemampuan untuk mempercayai adanya Sang Maha Pencipta dan Maha Kuasa dan mematuhi segala bentuk perintah-Nya.

c) Pancadaya

Menurut Prayitno (2009: 19) manusia diciptakan oleh Tuhan disertai dengan 5 bibit pengembangan yakni : (1) daya taqwa sebagai dasar kekuatan pada diri manusia yang dapat mengarahkan individu untuk mengimani dan menjalankan perintah Tuhan Yang Maha Esa; (2) daya cipta, terkait dengan kemampuan seseorang dalam menggunakan potensi pikiran dan kecerdasan; (3) daya rasa, terkait dengan kemampuan dalam merasa dan mengelola emosi; (4) daya karsa, terkait dengan kekuatan manusia untuk terus bergerak menuju pada kemajuan; dan (5) daya karya, terkait dengan kemampuan individu untuk menghasilkan produk-produk tertentu.

Lima Ranah Kehidupan (LIRAHID)

Setiap individu pada hakikatnya memiliki potensi untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Namun dalam kehidupan secara bermasyarakat individu harus mengikuti pola-pola tertentu yang sesuai dengan kehidupan sosial budaya masyarakat. Menurut Prayitno (1998: 10) kehidupan sosio - budaya penuh dengan nilai, moral, dan norma yang mengacu kepada lima ranah atau tataran kehidupan (lirahid) yaitu ranah atau tataran jasmaniah - rohaniah, individual - sosial, material - spiritual, dunia - akhirat, dan lokal - global/universal.

Lima Kondisi yang Ada Pada Diri Individu (MASIDU)

Menurut Prayitno (1998: 11) tingkah laku dipengaruhi oleh 5 kondisi yang ada pada diri individu, yang meliputi: (1) rasa aman, (2) kompetensi, (3) aspirasi, (4) semangat, dan (5) penggunaan kesempatan. Apabila kondisi-kondisi tersebut berada dalam keadaan baik/positif maka tingkah laku yang ditampilkan oleh individu juga akan baik, sebaliknya apabila keadaan tersebut dalam posisi negatif maka tingkah laku yang ditampilkan individu juga akan negatif.

Proses konseling diarahkan agar individu memahami dan menyadari segala hakikat yang ada di dalam diri, kemudian mampu mengarahkan, menyusun, dan membentuk kelima faktor tersebut dengan baik dan positif.

Lima Kekuatan di Luar Individu (LIKULADU)

Selain dipengaruhi oleh keadaan dalam diri, ada lima kekuatan di luar individu yang dapat memberikan pengaruh kepada tingkah laku manusia. Sama halnya dengan MASIDU, apabila unsur-unsur tersebut berada dalam keadaan baik dan positif maka tingkah laku manusia juga akan positif, begitu sebaliknya. Menurut Prayitno (1998: 9) lima kekuatan di luar individu meliputi gizi, pendidikan, sikap dan perlakuan orang lain, budaya dan kondisi insidental.

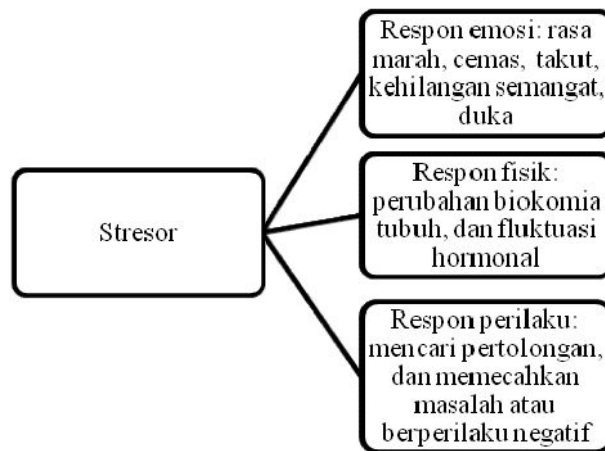
Konselor perlu mempersiapkan diri sebaik mungkin sebelum melaksanakan konseling. Proses konseling merupakan proses yang luar biasa bermakna, sehingga konselor harus mampu membentuk dirinya bermakna terlebih dahulu. Dalam penerapannya, konselor menyelenggarakan konseling eklektik dengan wawasan pancawaskita. Selanjutnya Prayitno (1998: 36) menjelaskan bahwa waskita merupakan sifat yang terpancar dalam kita dan kinerja yang penuh dengan keunggulan semangat yang disertai dengan kecerdasan, kekuatan, keterarahan, ketelitian, dan kearifbijaksanaan.

PERMASALAHAN INDIVIDU YANG MENYEBABKAN STRES

Menurut Prayitno (1998: 13) kepribadian merupakan energi individu dengan matra tiga dimensi pancadaya – likuladu - masidu. Apabila ketiga unsur tersebut saling bersinergi secara positif, maka individu akan terbebas dari permasalahan. Permasalahan individu yang dapat menimbulkan stres pada dasarnya bersumber dari : (1) ketaqwaan yang terputus; (2) daya cipta yang lemah; (3) daya rasa yang tumpul; (4) daya karsa yang mandeg; (5) daya karya yang mandul; (6) gizi yang rendah; (7) pendidikan yang macet; (8) sikap dan pelakuan yang menolak dan kasar; (9) budaya yang terbelakang; (10) kondisi insidental yang merugikan; (11) rasa aman yang terancam; (12) kompetensi yang mentok; (13) aspirasi yang terkungkung; (14) semangat yang layu; dan (15) kesempatan yang terbuang.

Syamsu Yusuf (2009: 109) menjelaskan bahwa ada 3 faktor yang menyebabkan stres, di antaranya: (1) fisik-biologis, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, merasa penampilan kurang menarik, misalnya wajah yang tidak cantik/ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal; (2) psikologik, seperti: *negative thinking*, frustrasi, hasud (iri hati dan dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan; dan (3) sosial seperti hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga, perselingkuhan, anak nakal, sikap dan perlakuan keras dari orang tua, anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi yang rendah.

Permasalahan-permasalahan di atas apabila tidak dapat ditangani oleh individu maka dapat menimbulkan stres. Bentuk-bentuk reaksi negatif akan ditampilkan oleh individu ketika berhadapan dengan stres. Menurut Syamsu Yusuf (2009: 111) keterkaitan antara stresor, respon dan dampak stres dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Berdasarkan gambar tersebut maka dapat dipahami bahwa individu akan memberikan reaksi yang beragam apabila berhadapan dengan stresor. Ketika pancadaya, masidu, dan likuladu manusia bermasalah, maka individu akan memberikan reaksi dalam 3 bentuk, yakni respon emosi, fisik, dan perilaku.

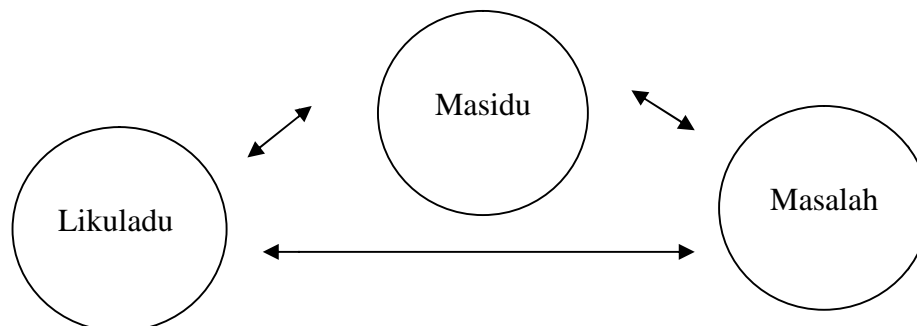
APLIKASI KONSELING PANCAWASKITA UNTUK MEMBENTUK *PROBLEM FOCUSED COPING*

Pandangan pancawaskita mengenai manusia begitu luar biasa, yakni menganggap manusia memiliki segenap daya dan kekuatan yang dapat dimanfaatkan dalam menjalankan kehidupan. Jika manusia mampu memaksimalkan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya, maka individu akan terbebas dari permasalahan, namun jika individu tidak mampu memaksimalkan unsur-unsur tersebut maka dapat menimbulkan masalah bagi individu yang dapat menjadikannya stres. Individu walaupun dalam keadaan bermasalah tetap perlu “mandiri” dalam memberikan intervensi langsung kepada sumber stres, tidak cukup hanya dengan melakukan pengelolaan emosi. Kemampuan ini dapat dibentuk melalui layanan konseling pancawaskita.

Konseling pancawaskita seperti yang telah penulis paparkan di atas dapat membentuk individu untuk mampu memaksimalkan segenap pancadaya untuk melakukan “*confrontive*” terhadap permasalahan, menyusun perencanaan yang matang, dan berusaha untuk mencari beragam informasi terkait dengan cara penyelesaian masalahnya. Ketiga unsur tersebut merupakan aspek-aspek dari *problem focused coping*.

Pada hakikatnya setiap manusia memiliki potensi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun individu yang bermasalah dalam keadaan terjajah. Banyak potensi yang ada pada dirinya tidak dapat berkembang. Individu akan semakin dalam keadaan tertekan jika ketiga unsur yang berpengaruh kepada tingkah laku yakni pancadaya, masidu dan likuladu terus dibiarkan merusak diri. Apabila ketiga unsur tersebut terus bermasalah, maka dapat menciptakan situasi yang kurang menyenangkan dan menimbulkan stres pada individu.

Prayitno (1998: 19) menggambarkan ketiga hal tersebut jika memiliki muatan negatif seperti lingkaran setan :



Proses konseling mengarahkan klien untuk mampu mendobrak dan keluar dari lingkaran tersebut dengan menggunakan segenap kemampuan dan dayanya sehingga akan terbentuk orientasi *problem focused coping*. Ketika individu memiliki masalah, ia tidak akan lari dari kenyataan tersebut, melainkan berani, mampu, dan mantap untuk menyelesaikannya.

Untuk membentuk *problem focused coping*, seharusnya orientasi proses konseling yakni menjadikan individu mencapai kemandirian, dengan ciri: (1) memahami dan menerima diri sendiri secara objektif, positif dan dinamis; (2) memahami dan menerima lingkungan secara objektif, positif, dan dinamis; (3) mampu mengambil keputusan; (4) mengarahkan diri sendiri; dan (5) mewujudkan diri sendiri (Prayitno, 2009: 27). Kemandirian individu yang semakin matang dari proses konseling, pada hakikatnya dapat mengarahkannya untuk mengubah gatra lama, yakni perasaan takut, khawatir, dan pola pikir yang tidak irasional untuk mengatasi stres menjadi gatra baru yang penuh arti dan positif.

Melalui proses konseling ADD (arti dari dalam) pada gatra-gatra yang ada pada diri klien terus dikembangkan, dan dari segi lain memberikan ADL (arti dari luar) yang tepat terhadap gatra-gatra tersebut. Kesadaran yang sedang ada (KSA) yang ada pada diri klien dianalisis serta diberikan perlakuan khusus, sehingga KMA yang menguntungkan dan membahagiakan dapat terwujud (Prayitno, 1998: 20).

Proses konseling dalam membentuk *problem focused coping* merupakan proses penggatraan gatra yang dapat dilakukan melalui 5 tahap, yaitu :

1. Proses pengantaran (*introduction*)

Dalam tahapan ini, konselor menerima klien dengan hangat. Konselor memberikan pemahaman kepada klien mengenai proses yang akan dilaksanakan dengan menjelaskan mengenai pengertian, tujuan dan asas dalam pelaksanaan konseling (penstrukturan). Klien perlu memahami bahwa dalam pelaksanaan konseling segala bentuk data dan keterangan yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya oleh konselor, sehingga klien dapat secara terbuka dan sukarela untuk menceritakan banyak hal mengenai dirinya ataupun permasalahan yang dialaminya.

2. Penjajakan (*investigation*)

Dalam proses ini konselor berusaha untuk menjajaki keadaan klien yang sesungguhnya. Proses ini haruslah dilakukan secara mendalam. Penulis analogikan dengan seorang Dokter yang benar-benar harus memahami keadaan pasien sebelum melakukan diagnosa. Konselor dapat menggunakan berbagai macam teknik yang dapat mengarahkan klien untuk mau terbuka dan jujur mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkan.

3. Penafsiran (*interpretation*)

Dari banyak hal yang dikemukakan klien, konselor harus mampu memberikan penafsiran dan memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan klien, serta hakikat permasalahan yang terjadi pada klien. Konselor yang benar-benar memahami permasalahan yang dialami klien, maka akan dapat mengambil langkah intervensi yang tepat.

4. Pembinaan (*intervention*)

Langkah ini mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Berbagai teknik khusus diterapkan dalam tahap ini. Tentunya pemilihan teknik tersebut harus disesuaikan dengan hakikat permasalahan yang dialami klien. Pada tahapan ini klien perlu diarahkan dan didorong untuk mampu mandiri melakukan dan mengentaskan permasalahannya. *Problem focused coping* akan sangat terlihat jelas dikembangkan pada tahap pembinaan. Klien perlu disadarkan mengenai apa yang dirasakannya, dan didorong untuk berani dan mampu dalam menyelesaikan permasalahannya, di samping melakukan pengontrolan emosi. Klien perlu mendapatkan pelatihan maupun informasi yang terkait dengan cara penyelesaian masalahnya.

Fokus konselor pada tahapan ini adalah membentuk 3 aspek *problem focused coping*, yakni (a) *confrontive coping*, dengan menerapkan teknik khusus dalam proses konseling, klien akan memperoleh gambaran mengenai cara penyelesaian masalahnya, kemudian klien perlu didorong untuk mampu secara agresif menyelesaikan masalah langsung kepada akar-akarnya; (b) *planfull problem solving*, aspek ini dapat dikembangkan dengan beberapa teknik dalam konseling pancawaskita. Contohnya penerapan teknik

perumusan tujuan. Klien akan merumuskan segala bentuk langkah-langkah dan apa yang harus dilakukannya dalam menyelesaikan permasalahannya dan klien mengungkapkan waktu yang akan digunakan untuk mengentaskan permasalahannya. Selanjutnya perlu dirumuskan secara jelas mengenai apa-apa saja yang harus dilakukan oleh klien. Klien perlu berkomitmen terhadap segala bentuk keputusan yang telah diambil; dan (3) *seeking informational support*. Pada hakikatnya, klien datang secara sukarela kepada konselor dalam rangka mencari informasi mengenai cara menyelesaikan masalahnya. Dalam proses konseling, klien juga disadarkan bahwa individu-individu di lingkungannya pasti dapat memberikan penguatan dan menyediakan informasi yang beragam dalam menyelesaikan masalahnya. Klien didorong aktif dalam melakukan pengentasan masalah. Informasi mengenai cara penyelesaian masalah tidak hanya dapat dicari melalui manusia, namun klien juga didorong aktif mencari beragam informasi melalui sumber-sumber lain seperti internet, buku, majalah, artikel dan lain sebagainya.

Konselor diharapkan benar-benar mampu membangkitkan daya/seganap potensi yang ada pada diri individu, bahwa pada hakikatnya manusia dapat mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan terus memberikan penguatan dan memperjelas komitmen mengenai langkah-langkah yang akan di ambil oleh klien dalam mengatasi situasi stres.

5. Penilaian (*inspection*)

Pada tahap penilaian akan diketahui perubahan apa yang diperoleh klien. indikator pelaksanaan konseling berjalan dengan baik yakni apabila klien memiliki acuan dalam bertindak untuk mengatasi stres (A), klien mendapatkan kompetensi/keahlian baru terkait dengan cara-cara yang akan digunakannya untuk mengatasi stres (K), klien mampu merumuskan usaha yang akan dilakukannya untuk mengatasi stres (U) perasaan yang stabil, dalam keadaan lega dan senang (R), dan kesungguhan dalam mengatasi stres (S).

Tahapan konseling untuk membentuk *problem focused coping* dapat dilaksanakan secara eklektik yang didasarkan atas sejumlah teori dan pendekatan dalam konseling. Prayitno (1997: 29) mengklasifikasikan teknik-teknik tersebut menjadi 2 bagian, yakni teknik umum meliputi: (1) penerimaan terhadap klien; (2) sikap dan jarak duduk; (3) kontak mata; (4) tiga M (Mendengar dengan baik, memahami dengan tepat, serta merespon secara tepat dan positif); (5) kontak psikologis; (6) penstrukturan; (7) ajakan untuk berbicara; (8) dorongan minimal; (9) pertanyaan terbuka; (10) refleksi: isi dan perasaan; (11) keruntutan; (12) penyimpulan; (13) penafsiran; (14) konfrontasi; (15) ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain; (16) peneguhan hasrat; (17) penfrustasian klien; (18) strategi tidak memaafkan klien; (19) suasana diam; (20) transferensi dan kontra-transferensi; (21) teknik eksperimental; (21) interpretasi masa lampau; (22) asosiasi bebas; (23) sentuhan jasmaniah (24) penilaian; dan (25) penyusunan laporan.

Teknik khusus meliputi pokok-pokok, (1) pemberian informasi; (2) pemberian contoh; (3) pemberian contoh pribadi; (3) perumusan tujuan; (4) latihan penenangan sederhana dan penuh; (5) kesadaran tubuh; (5) disentisasi dan sensitisasi; (6) kursi kosong; (7) permainan peran dan permainan dialog; (8) latihan keluguan; (9) latihan seksual; (10) latihan transaksional; (11) analisis gaya hidup; (12) kontrak; dan (13) pemberian nasihat. Dalam membentuk *problem focused coping*, konselor dapat menggunakan teknik-teknik yang paling sesuai.

PENUTUP

Konseling pancawaskita memiliki pandangan bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki sumber energi yang sangat besar dan perlu terus dikembangkan agar bermanfaat bagi dirinya, orang lain dan lingkungan. Di saat menghadapi stres, individu perlu menyadari dan membangkitkan daya ataupun energi tersebut dalam menghadapi dan mengatasi stress langsung pada sumbernya (*problem focused coping*).

Menurut pandangan pancawaskita, individu dipengaruhi oleh 5 faktor yaitu Pancasila, pancadaya, lirahid, likuladu dan masidu, oleh sebab itu dalam membangkitkan dan membentuk *problem focused coping*, dalam proses konseling konselor dituntut mampu mengintegrasikan lima faktor tersebut. Proses konseling berdasarkan pancawaskita pada dasarnya mengarah pada bangun pribadi mandiri, yang menjadi wadah dan penggerak optimalisasi perwujudan potensi individu. Ketika individu berhadapan dengan permasalahan penyebab stres maka dapat mengambil langkah-langkah dan melaksanakannya secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ellis, Henry C. (1983). *Fundamentals of Human Learning, Memory, and Cognition (second editon)*. Dubuque, Iowa: W.C. Brown Co.
- Ercan, Selma. (2003). "Relationship Between Psychological Preparation, Preoperative And Postoperative Anxiety, and Coping Strategies in Children and Adolescents Undergoing Surgery". *Tesis tidak diterbitkan*. Ankara: Middle East Technical University.
- Fatchiah Kertamuda & Haris Herdiansyah. (2009). Pengaruh Strategi *Coping* terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, (Online), Vol. 6, No. 1, (isjd.pdii.lipi.go.id/admin/-jurnal/61091123.pdf, diakses 9 Desember 2012).
- Howard, Elisabeth D. (2008). "Women's Decisional Conflict, Anxiety and Coping Strategies Following Diagnosis of Fetal Abnormality". *Disertasi tidak diterbitkan*. Tennessee: Vanderbilt University.
- Jemi Dadang Kresnawan. (2010). "Hubungan Antara *Locus of Control* dengan Strategi *Coping* pada Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang". *Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- Miller, A. Cate Miller, dkk. 1992. Stress, Appraisal, and Coping in Mothers of Disabled and Nondisabled Children. *Journal of Pediatric Psychology*, (Online), Vol. 17, No. 5, (<http://uais.lzu.edu.cn/uploads/soft/20110811/Stress,Appraisal,andCopinginMothersofDisabledandNondisabledChildren.pdf>, diakses 4 Oktober 2013).
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program PPK Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawaskita: Kerangka Konseling Eklektik*. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang.
- Shirazi, Mahmoud., Khan, Matloob Ahmed., & Khan, Rahat Ali. 2011. Coping Strategies: A Cross-Cultural Study. *The Romanian Journal for Psychology, Psychotherapy and Neuroscience*, (Online), Vol. 1, Issue 2, (<http://irscpublishing.com/wp-content/uploads/2011/12/6-Coping-Strategies-A-cross-cultural-study-English.pdf>, diakses 9 Desember 2012).
- Siti Maryam. Pengaruh Karakteristik Sosial Ekonomi terhadap Strategi Coping Keluarga Pasca Gempa dan Tsunami di Nanggroe Aceh Darussalam. *Jurnal JAM*, (Online), (<http://jurnaljam.ub.ac.id/index.php/jam/article/view/353>, diakses tanggal 13 Mei 2013).
- Smith. Ronald E., Sarason, Irwin G & Sarason, Barbara R. (1982). *Psychology: The Frontier of Behavior*. New York: Harper & Row Publishers.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne & Sears, David O. (1997). *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Triantoro Safari & Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi "Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda"*. Jakarta: Bumi aksara
-