



Amriana

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Pasca Sarjana
BIMBINGAN DAN KONSELING

Amriana, 2014

KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository

repository.upi.edu

PROGRAM KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING
REALITAS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ANAK KORBAN
KEKERASAN SEKSUAL

PEMBIMBING:

PROF. DR. H. CECE RAKHMAT, M. PD

DR. NANDANG RUSMANA, M. PD



OLEH

AMRIANA

NIM 1201629

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2014

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pengantar

Buku panduan ini digunakan untuk bahan acuan dalam penelitian eksperiment yang dilakukan oleh penulis dengan judul “Strategi Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Korban Kekerasan Seksual”.

Buku ini terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi tentang definisi konseling krisisdan kecemasan pada anak korban kekerasan seksual serta penggunaan konseling realitas dalam proses intervensi penelitian. Bagian kedua, berisi tentang prosedur pelaksanaan konseling krisis. Bagian ketiga, berisi tentang berbagai materi dan contoh yang terkait dengan target perlakuan dalam konseling krisis. Pada bagian tiga ini disajikan berbagai instrumen dan materi yang digunakan dalam kajian penelitian ini.

Buku manual program konseling krisis ini masih belum sempurna, sehingga masih diperlukan berbagai perbaikan baik dari aspek isi maupun lainnya. Harapan dari penulis agar buku panduan ini dapat dikritisi dan diberi masukan, sehingga dapat lebih baik dan bermanfaat.

Penulis

Daftar Isi

<i>Judul</i>	1
<i>Pengantar</i>	2
<i>Daftar Isi</i>	3
Bagian Pertama : Strategi Konseling Krisis	
a. Pengantar	4
b. Kecemasan Pada Anak Korban Kekerasan Seksual.....	5
c. Penggunaan Konseling Realitas.....	8
Bagian Kedua : Prosedur Pelaksanaan	
a. Pelaksanaan	10
b. Sasaran Intervensi	10
c. Rancangan Program Konseling Krisis	11
d. Prosedur pelaksanaan intervensi konseling krisis	14
Bagian Ketiga : Materi dan Instrumen Konseling	
a. Sesi 1 : Pre Test	17
b. Sesi 2 : “Who Am I”	22
c. Sesi 3 : “What Do I Want”	27
d. Sesi 4 : “Doing and Direction 1”	32
e. Sesi 5 : “Doing and Direction 2”	34
f. Sesi 6 : “Journal Counselling”	38
g. Sesi 7 : “Choice I Made”	39
h. Sesi 8 : Post Test	43
i. Sesi 9 : “Home Visit”	47

1

Bagian

STRATEGI KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS

A. Pengantar

Pengertian krisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 1997:530) adalah keadaan yang berbahaya (dalam menderita sakit), keadaan yang genting, kemelut, keadaan suram dalam berbagai hal seperti ekonomi, dan moral. Sedangkan menurut kamus psikologi (Simanjuntak, 1986:86) pengertian krisis adalah suatu titik balik yang jelas dalam perkembangan berbagai kejadian. Menurut Geldard, (1993:138) situasi krisis adalah situasi-situasi dengan resiko tinggi. Sedangkan menurut James, dalam Gladding (2012) pengertian istilah krisis adalah “persepsi atau pengalaman akan suatu peristiwa atau situasi sebagai kesulitan yang tidak dapat ditolerir, yang melebihi sumber daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya pada saat itu”

Menurut Gladding (2012) konseling krisis adalah penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal. Pada dasarnya Konseling krisis berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan “apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi suatu wadah penyakit yang akan berubah menjadi suatu kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak” (James, 2008, p.5).

Konselor yang bekerja pada kondisi krisis harus merupakan individu yang matang kepribadiannya, serta mempunyai banyak pengalaman

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kehidupan yang telah dia hadapi dengan sukses. Dia juga mempunyai keahlian dasar untuk memberi bantuan, berenergi tinggi, mempunyai refleksi mental yang cepat, tetapi juga seimbang, kalem, kreatif dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang sulit. Konselor sering kali terarah dan aktif dalam situasi krisis. Perannya cukup berbeda dari konseling biasa (Gladding, 2012, hlm. 284). Melihat dari karakteristik konseling krisis diatas, serta pemberian treatment atau intervensi terhadap konseli korban kekerasan seksual yang bersifat segera. Maka konseling krisis ini sangat cocok diterapkan untuk korban/ konseli yang mengalami peristiwa traumatik dan butuh untuk segera ditangani. Dalam penanganannya, konselor tentunya harus tergabung dalam sebuah tim, yang terdiri dari tenaga profesional

Pendekatan yang digunakan dalam konseling krisis ini adalah konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser. Langkah-langkah yang digunakan dalam pendekatan ini mengacu pada teknik konseling realitas **WDEP** yang dipaparkan oleh Glasser *meliputi (Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning).*

B. Kecemasan Pada Anak Korban Kekerasan Seksual

Pada dasarnya setiap anak-anak haruslah tumbuh dan berkembang dengan baik apabila mereka menerima segala kebutuhannya dengan optimal. Jika salah satu kebutuhan baik asuh, asih maupun asah tidak terpenuhi maka akan terjadi kepincangan dalam tumbuh kembang mereka. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang mengalami kekerasan seksual, pada umumnya mengalami kelambatan dari anak normal lainnya. Sedangkan dampak yang diterima oleh anak bisa secara langsung maupun tidak langsung.

Ikatan dokter Indonesia dalam Buku Pedoman Deteksi Dini, Pelaporan Dan Rujukan Kasus Kekerasan Dan Penelantaran Anak (2003) merumuskan bahwa dampak langsung dari anak korban kekerasan seksual dapat diamati secara langsung berupa:

- Tanda akibat trauma atau infeksi lokal, seperti nyeri perineal, sekret vagina, nyeri dan pendarahan anus.
- Tanda gangguan emosi, misalnya konsentrasi kurang, enuresis, enkopresis, anoreksia dan perubahan tingkah laku, kurang percaya diri, sering menyakiti diri sendiri dan sering mencoba bunuh diri.
- Tingkah laku atau pengetahuan seksual anak yang tidak sesuai dengan umurnya.

Sedangkan beberapa problem perilaku dan emosi yang mungkin terjadi sebagai dampak kekerasan pada anak berdasarkan klasifikasi umurnya adalah:

1. Reaksi Pada Anak Yang Sangat Kecil (2-5 tahun)

Setelah mengalami suatu kejadian yang menimbulkan stres, anak-anak balita menjadi sangat takut terhadap hal-hal nyata di lingkungannya dan atau terhadap hal-hal yang dibayangkannya. Anak-anak biasanya akan memberikan reaksi yang berlebihan terhadap semua hal yang secara langsung dan atau tidak langsung mengingatkan mereka pada pengalaman yang menimbulkan stres tersebut. Anak-anak yang mengalami kekerasan seksual mungkin menunjukkan ketakutan yang berlebihan terhadap orang yang berjenis kelamin sama dengan orang yang melakukan kegiatan seksual tersebut. Anak-anak balita dapat pula menjadi takut terhadap hal-hal yang tidak nyata, seperti ‘nenek sihir’ yang mendatangi mereka di malam hari atau ‘orang jahat’ yang akan mencelakakan mereka.

2. Reaksi Pada Anak Usia 6-12 Tahun

Anak-anak berusia 6-12 tahun lebih mampu menggunakan kemampuan berpikir, perasaan dan tingkah lakunya ketika bereaksi terhadap kejadian yang menimbulkan stres. Mereka mampu mengingat kejadian dengan benar dan dapat memahami makna peristiwa yang telah menimpa mereka. Sehubungan dengan alam pikir, anak-anak sering berkhayal untuk menghadapi kejadian yang menimbulkan stres. Mereka akan berkhayal bahwa mereka mampu menghadapi kejadian buruk, misalnya mereka mampu menghadapi si pelaku kekerasan dengan

kekuatan yang tersembunyi dalam dirinya. Mereka merasa mampu menipu si pelaku kekerasan seksual dengan mudah, dan lain-lain. Adanya kemampuan ini membuat anak dapat melawan rasa tidak berdayanya. Namun cara berpikir seperti ini membuat anak-anak lebih mudah timbul perasaan berdosa dan menyalahkan diri sendiri. Hal ini terjadi karena pada saat anak membayangkan dirinya dapat mencegah terjadinya peristiwa yang mengerikan, mereka juga menyalahkan diri mereka karena tidak melakukan hal tersebut.

Setelah melewati pengalaman yang sangat mencekam, anak-anak menjadi ketakutan terhadap lingkungan sekitarnya dan terhadap orang lain. Sebagai contoh, setelah mengalami perkosaan, anak merasa bahwa harga dirinya telah diinjak-injak dan keamanannya terancam, mereka menjadi sangat lemah dan terus menerus berpikir bahwa hal-hal buruk akan terjadi kembali pada mereka.

3. Reaksi Pada Anak Usia 13-18 Tahun

Masa remaja adalah masa kehidupan dimana terjadi banyak perubahan dalam hal penapilan dan perasaan. Mereka juga sedang dalam memisahkan diri dari keluarga sebagai sumber rasa aman dan mulai membangun hubungan yang mandiri dengan dunia luar. Dibandingkan dengan anak-anak yang lebih muda, remaja sebenarnya lebih mudah terpengaruh oleh kejadian yang penuh stres. Hal ini karena mereka sudah memiliki kemampuan berpikir yang dewasa dan mampu berlogika serta dapat memahami akibat jangka panjang dari konflik dan kekerasan yang dialami.

Tidak seperti anak-anak, remaja pada umumnya tidak mengatasi stres dengan berimajinasi atau bermain. Mereka sudah lebih mampu menceritakan kejadian yang telah menimpa mereka, tetapi masih memerlukan bimbingan untuk dapat mengeluarkan perasaannya secara terbuka. Mereka sudah mampu memikirkan apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan untuk merubah peristiwa yang sudah terjadi, namun tetap ada rasa bersalah karena tidak berbuat sesuatu untuk mencegah sesuatu yang buruk tidak terjadi.

Penatalaksanaan kasus anak korban kekerasan merupakan pengelolaan multidisiplin, melibatkan kerjasama dari lembaga pelayanan kesehatan, lembaga perlindungan anak, lembaga bantuan hukum, aparat penegak hukum dan lembaga-lembaga sosial masyarakat yang bergerak dalam perlindungan anak. dengan demikian penatalaksanaan anak korban kekerasan seksual haruslah merupakan kerjasama multidisiplin. Pertolongan medis merupakan salah satu bagian dari alur penatalaksanaan paripurna terhadap anak korban kekerasan seksual (Pedoman Deteksi Dini 2013: 56). Karena melibatkan banyak unsur pihak, maka intervensi konseling krisis ini dirasa lebih sesuai dalam penanganan terhadap anak korban kekerasan seksual.

Secara ideal, dalam membantu konseli yang mengalami krisis, konselor diharapkan bekerja sama dengan pekerja sosial, dokter, psikolog, advokat atau administrator untuk membangun sebuah tim manajemen krisis yang efektif.

C. Penggunaan Konseling Realitas

Konseling Realita memandang individu dalam arti perilaku yang dapat diamati tetapi bukan dalam arti paradigma stimulus respon seperti halnya pandangan para konselor perilaku pada umumnya, dan bukan pula dalam arti fenomenologis seperti pandangan konselor humanistik. Konseling realita melihat perilaku melalui standart obyektif yang disebut realita (realiti). Realita ini dapat bersifat praktis (realitas praktis), realita sosial (realitas sosial), dan realita moral (realitas moral).

Fokus terapi realitas adalah pada apa yang disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya itu. Setelah konseli menjadi sadar betapa tidak efektifnya perilaku yang konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif lain dari cara berperilaku. Tidak seperti banyak pendekatan lain, terapi realitas menaruh perhatian khusus tentang mengajar orang untuk dapat berurusan dengan dunia secara lebih efektif. Inti dari terapi realitas adalah

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menolong konseli mengevaluasi apakah yang konseli inginkan itu realistik dan apakah perilakunya bisa menolongnya kearah itu. Konselilah yang menentukan apakah konseli lakukan itu bisa membuatnya mendapatkan apa yang konseli kehendaki, dan mereka menentukan perubahan apa, walaupun ada, apa yang mereka kehendaki untuk dilakukan. Setelah konseli lakukan penilaian terhadap masalah yang dihadapi konseli, maka konseli dibantu oleh konselor dalam hal mendesain suatu rencana perubahan sebagai cara menerjemahkan perkataan menjadi perbuatan (Rusmana 2009: 75).

Penerapan konseling realitas sangat cocok bagi intervensi-intervensi singkat dalam situasi-situasi konseling krisis dan bagi penanganan remaja dan orang-orang dewasa penghuni lembaga-lembaga untuk tingkah laku kriminal. Secara realistis, penggunaan psikoterapi jangka panjang yang mengeksplorasi dinamika-dinamika tak sadar dan masa lampau seseorang pada situasi-situasi dan tipe orang-orang tersebut diatas sangat terbatas. Glasser mengembangkan pendekatannya karena keyakinannya bahwa prosedur-prosedur psikoanalitik tidak berhasil bagi populasi itu.

Keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari konseling realitas tampaknya adalah jangka waktu terapinya yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku sadar. Konseli dihadapkan pada keharusan mengevaluasi tingkah lakunya sendiri dan membuat pertimbangan nilai (Corey 2007: 281)

2

Bagian

PROSEDUR PELAKSANAAN KONSELING KRISIS

A. Pelaksanaan

Ruang lingkup penatalaksanaan anak korban kekerasan seksual meliputi banyak aspek, yaitu meliputi aspek medik, psikososial, dan aspek legal. Dengan demikian penatalaksanaan anak korban kekerasan seksual haruslah merupakan kerjasama multidisiplin.

Dalam mendukung terlaksananya program konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual, maka peneliti terlebih dahulu membentuk sebuah tim yang terdiri dari advokat, dokter, psikolog, pekerja sosial dan konselor. Keseluruhan personalia tersebut merupakan anggota dari lembaga pusat pelayanan terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur yang nantinya akan tergabung dalam sebuah tim, guna menunjang terlaksananya program konseling krisis. Karena di lembaga pusat pelayanan terpadu tidak terdapat seorang konselor, maka peneliti disini berperan sebagai konselor.

B. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah menurunkan seluruh indikator kecemasan yang ditunjukkan oleh anak korban kekerasan seksual. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah 3 orang anak yang merupakan korban dari tindak kekerasan seksual yang dilaporkan ke kantor polisi lalu dirujuk ke lembaga pusat pelayanan terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur. Ketiga orang subjek

penelitian tersebut teridentifikasi mengalami gejala-gejala yang merujuk pada kecemasan berdasarkan dari hasil instrumen yang diberikan, baik berupa kecemasan yang tinggi, rendah maupun sedang.

Selain mengungkap tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli, dengan adanya program ini diharapkan dapat meminimalisi dampak negatif dari kekerasan seksual yang dialami oleh korban. Baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang.

C. Rancangan Program Konseling Krisis

Sesuai dengan tujuan, profil dari anak korban kekerasan seksual, serta sasaran intervensi dari program konseling krisis, maka disusun sebuah rancangan program konseling krisis berdasarkan pada tahapan dan teknik dalam konseling realitas. Rancangan tersebut digambarkan dalam tabel 3. 1 berikut.

Tabel 3. 1
Matriks Rancangan Program Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas
Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Korban Kekerasan Seksual

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Study Pustaka dan Observasi Lapangan	1. Mendapatkan informasi tentang masalah yang banyak dialami oleh anak-anak saat ini dari berbagai media dan lembaga-lembaga sosial 2. Mengetahui gambaran secara umum tentang permasalahan yang dialami oleh anak korban kekerasan seksual 3. Mendapatkan gambaran tentang dampak negatif dari anak korban kekerasan seksual		
2.	Pembentukan TIM	1. Untuk memudahkan penanganan dan analisis masalah sosial yang dihadapi individu di setiap wilayah intervensi 2. Untuk membantu proses penyelesaian kasus yang dialami oleh konseli		

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
3.	Perencanaan	- Memastikan komponen isu berdasarkan pemahaman anggota tim tentang tindak kekerasan seksual pada anak dan intervensi sosial yang sudah pernah dilakukan di berbagai studi psikologi sosial dan ranah bimbingan dan konseling - Menentukan tema, tujuan, objektif, rencana aktivitas, target waktu dan capaian di dalam <i>framework</i> - Pembuatan draft program sebagai acuan dan program konkret yang nantinya akan diajukan		
4.	Intervensi Tahap Identifikasi Masalah	Identifikasi masalah yang dilakukan konselor dalam kasus ini, mengenal konseli yang disertai gejala-gejala yang nampak. Konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli.		
	a. Advokat	- Memberikan bantuan perlindungan hukum kepada konseli - Mengupayakan adanya pendekatan yang dapat mengakomodasikan kebijakan pelayanan hukum dan perlindungan akan hak-hak korban		➤ Wawancara ➤ Menggali alur deskripsi kasus dan penanda tangenan berkas kasus
	b. Psikolog	Mengukur potensi inteligensi subyek, Mendapatkan diagnosa dan profil dari personality konseli		➤ Melakukan tes Wartegg
	c. Dokter	Mendapatkan hasil diagnosa visum pada korban		➤ Melakukan visum pada korban
	d. Konselor	Mendapatkan gambaran tentang gejala dan tingkatan kecemasan pada anak korban kekerasan seksual		➤ SESI 1 Pemberian pre test instrument (Selama 1X45 menit) ➤ SESI 2 (Who Am I)

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
				Wawancara kronologi kasus, back ground keluarga (Selama 1X45 menit)
5.	Intervensi Tahap Diagnosis	Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli		➤ SESI 3 “ <i>What Do I want</i> ” Wawancara (menggali lebih detail tentang kronologi kasus konseli, harapan-harapan konseli, pola pikir dan pandangan rancangan ke depan konseli) (Selama 1X45 menit)
6.	Intervensi Tahap Prognosis	Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosa. Konselor dalam hal ini menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli		
7.	Intervensi Tahap Treatment	Yang dimaksud dalam langkah ini adalah tahapan konselor dalam pelaksanaan bantuan.		➤ SESI 4 Tugas “ <i>False Belief</i> ” “ <i>How I Have Fun</i> ” (Selama 1X45 menit) ➤ SESI 5 Tugas “ <i>People Who Care About Me</i> ” “ <i>Something I Get Angry</i> ” “ <i>Three Wishes</i> ” (Selama 1X50 menit)
8.	Evaluasi Proses	Bersama-sama melihat hasil dari intervensiyang sudah diberikan.		➤ SESI 6 “ <i>Evaluation</i> ” (Bersama-sama menguraikan hasil yang didapat dari proses intervensi) (Selama 1X45 menit) ➤ SESI 7 “ <i>Chice I Made</i> ”

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
				Pemberian penguatan, perencanaan dan komitmen kedepan. Pemberian tugas “Choice I Made” (Selama 1X45 menit) ➤ SESI 8 Pengakhiran tindakan, dan Pemberian post test instrument (Selama 1X45 menit)
9.	Home Visit	Untuk memantau kondisi perkembangan dari konseli		➤ SESI 9
10.	Penulisan Laporan	1. Untuk menetapkan program konseling krisis yang konkrit 2. Mendapatkan format manual sebagai panduan di lapangan		

D. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling

Intervensi dari konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual berlangsung selama 9 sesi, sesi 1- 2 merupakan fase *baseline* 1, sedangkan sesi 8-9 fase *baseline* 2. Selama sesi intervensi tersebut konseli ditempatkan di shelter (ruang perawatan) yang berada di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur selama 7-10 hari. Pelaksanaan intervensi konseling realitas dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau 1X 45 menit setiap sesinya. Waktu, durasi dan lokasi intervensi ditentukan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli.

Dalam teknisnya konseling realitas, peneliti menggunakan menggunakan akronim WDEP yang dikemukakan oleh Wubbolding untuk menggambarkan prosedur utama yang dapat diterapkan dalam praktek kelompok terapi realitas. Didasarkan pada teori pilihan, sistem WDEP membantu orang dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka. Masing-masing

huruf mengacu pada sekelompok strategi yang dirancang untuk mempromosikan perubahan: **W = Want; D = Doing and Direction; E = Evaluation;** dan P = Planning. Kerangka WDEP melibatkan pendekatan kolaboratif di mana terapis dan klien bergabung bersama dalam menentukan tujuan dan rencana aksi (Wubbolding & Brickell, 2005).

Want (W) konselor realitas membantu klien dalam menemukan keinginan, kebutuhan, persepsi, harapan, dan impian. Mereka bertanya, "Apa yang kau inginkan?" Melalui interogasi terampil terapis/ konselor, klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan kembali mencari bagaimana mereka ingin memenuhi kebutuhan mereka.

Doing and Direction (D) Setelah konseli/ klien mengetahui apa yang mereka (ingin) dan butuhkan, mereka diminta untuk melihat perilaku mereka saat ini untuk menentukan apakah apa yang akan mereka lakukan untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Wubbolding (1991) mengemukakan bahwa, tahapan ini membutuhkan kesadaran yang tinggi dan self-insight adalah langkah kunci menuju membuat perubahan.

Evaluation (E) dalam tahapan ini konselor membantu konseli dalam mengeksplorasi perilaku total. Konseli/ klien tidak akan mengubah perilaku mereka atau membuat pilihan yang lebih baik sampai mereka mengevaluasi perilaku mereka sendiri dan membuat penentuan bahwa program / tindakan mereka saat ini tidak membantu (Wubbolding, 2011). Evaluasi-diri merupakan hal terpenting dalam prosedur terapi realitas. Setelah anggota kelompok membuat evaluasi tentang kualitas perilaku mereka, mereka dapat menentukan hal apa yang mungkin berkontribusi terhadap kegagalan mereka dan perubahan apa yang dapat meningkatkan keberhasilan mereka.

Planning (P) Setelah seseorang telah membuat evaluasi tentang perilakunya dan memutuskan untuk mengubahnya, konselor kelompok berada dalam posisi untuk membantu anggota dalam mengembangkan rencana untuk perubahan perilaku. Rencana terbaik pertama adalah rencana yang

diinisiatifkan oleh individu/ konseli. Rencana terbaik kedua adalah salah satu yang diprakarsai oleh konselor dan konseli. Dan rencana terbaik ketiga adalah salah satu yang diinisiasi oleh konselor (Wubbolding, 2000, 2009). Setelah konseli menyebutkan perencanaan mereka dengan jelas, konselor dan konseli membuat sebuah komitmen dengan jelas.

Dalam pelaksanaan intervensi konseling, konselor mengacu pada langkah-langkah yang dipaparkan oleh Surya (1975) meliputi:

1. **Identifikasi kasus** yaitu langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan individu serta gejala-gejala yang nampak, langkah ini diperoleh melalui interview, observasi dan analisis data.
2. **Diagnosa** yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Hal yang dilakukan adalah mengumpulkan data dan mengadakan studi kasus, setelah data terkumpul maka ditetapkan masalah yang dihadapi.
3. **Prognosa** yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Langkah ini dilakukan berdasarkan pada kesimpulan dalam langkah diagnosa.
4. **Terapi (Treatment)** yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau Bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang membutuhkan waktu dan proses yang terus menerus dan sistematis serta membutuhkan adanya pengamatan yang cermat.
5. **Evaluasi dan Follow-Up** yaitu langkah yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah ini hendaknya dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.

3

Bagian

MATERI DAN INSTRUMEN KONSELING

Rancangan Sesi Konseling

A. Pengantar

Kegiatan konseling ini mengacu pada penurunan tingkat kecemasan pada anak korban kekerasan seksual. Ketercapaian penguasaan materi/ sesi konseling ini dapat dilihat pada dua indikator penguasaan, yaitu; 1) Konseli aktif terlibat dan mau bekerjasama dengan konselor dalam setiap sesinya, 2) Konseli dapat mengungkapkan pola pikir dan pandangan, serta rancangan ke depan dari kasus yang dihadapi. Kegiatan intervensi konseling ini dilaksanakan dalam waktu: 9 sesi (45 menit).

B. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan dalam konseling krisis ini, mengacu pada teknik konseling realitas. Adapun aspek yang akan diungkap meliputi (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*). Sedangkan beberapa instrumen kegiatan diadaptasi dari Ellsworth (2007) dalam bukunya *Choosing To Heal (Using Reality Therapy In The Treatment Of Sexually Abused Children)*.

PELAKSANAAN SESI 1

Pre Test

INSTRUMEN KECEMASAN (TAYLOR'S MANIFEST ANXIETY SCALE (TMAS))

Nama:	Tanggal:	
Ilustrasi Kasus		
<i>Bunga (nama samaran) merupakan siswa kelas IX di SMP Swasta di kota surabaya. Orang tuanya bekerja sebagai buruh pabrik di daerah krian sidoarjo. Kerena hidup dengan keadaan pas-pasan, bunga dan orang tuanya tinggal di kost an rumah tangga yang dihuni oleh beberapa kepala keluarga. Beberapa hari ini bunga mengeluh bermimpi menakutkan kepada ibunya, seringkali dia juga berkeringat dingin jika tidak sedang beraktivitas. Bunga cendeerung menutup diri dari teman-temannya. Suatu hari, ibu bunga mendapati Bunga sedang menangis tersedu dalam tidurnya, sehingga sang ibu pun membangunkannya. Setelah di tanya lebih dalam oleh ibunya, akhirnya bunga mengaku. 1 minggu yang lalu ketika dia pulang dari sekolah, tetangganya toha (nama samaran) menariknya masuk ke kamar mandi lalu membekapnya. Setelah itu dia mengusap-usap alat kelaminnya. Setelah kejadian tersebut, bunga diancam akan dibunuh jika melaporkan kejadian tersebut.</i>		
Apakah beberapa gejala dalam ilustrasi kasus diatas pernah anda alami?	Ya	Tidak
Jawablah setiap pernyataan dibawah ini, tentang apa yang anda rasakan sejak (peristiwa) tersebut.		
<u>Petunjuk Pengisian</u> Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari setelah permasalahan yang menimpa saudara/i akhir-akhir ini. Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu: Tidak : Tidak sesuai dengan saya Ya : Sesuai dengan saya Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu		

minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya merasa tidak cepat lelah		
2	Akhir-akhir ini saya sering merasakan mual		
3	Saya merasa tidak lebih gugup dari orang lain		
4	Saya memiliki sedikit masalah sakit kepala		
5	Saya beraktivitas dalam banyak tekanan		
6	Saya tidak dapat fokus terhadap satu hal dilakukan		
7	Saya khawatir tentang masalah perekonomian keluarga		
8	Saya sering merasakan tangan bergetar, ketika mencoba melakukan sesuatu		
9	Wajah saya tidak lebih sering memerah dari orang lain		
10	Akhir-akhir ini saya sering mengalami diare		
11	Dalam menghadapi masalah, saya hanya merasa sedikit khawatir		
12	Wajah saya hampir tidak pernah merona		
13	Saya kadang merasa takut, jika wajah saya merona		
14	Akhir-akhir ini saya sering mimpi buruk		
15	Kondisi tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat (sesuai dengan keadaan normal pada umumnya)		
16	Saya berkeringat secara berlebihan, meskipun temperatur tidak panas		
17	Ketika malu saya sering berkeringat berlebihan yang cukup mengganggu		
18	Saya tidak merasakan bahwa jantung saya berdebar lebih kencang		
19	Saya merasa lebih sering lapar		
20	Akhir-akhir ini saya tidak memiliki permasalahan dengan saluran pencernaan		

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Pernyataan	Ya	Tidak
21	Saya memiliki banyak masalah tentang pencernaan		
22	Ketika merasa khawatir, saya sering kehilangan waktu untuk tidur		
23	Ketika tidur, saya merasa gelisah dan terganggu		
24	Saya sering bermimpi tentang hal-hal yang tidak saya sukai		
25	Saya merasa mudah malu		
26	Saya lebih mudah sensitif daripada kebanyakan orang		
27	Saya sering mengkhawatirkan segala sesuatu		
28	Saya berharap nantinya bisa bahagia seperti orang lain		
29	Saya biasanya tenang dan tidak mudah marah.		
30	Akhir-akhir ini saya mudah menangis		
31	Saya cemas tentang sesuatu atau seseorang sepanjang waktu.		
32	Saya bahagia sepanjang masa, ketika memiliki banyak waktu luang		
33	Saya merasa gugup ketika harus menunggu sesuatu		
34	Ketika merasa gelisah, saya tidak dapat duduk untuk waktu yang lama		
35	Kadang-kadang saya merasa sangat senang ketika sulit untuk tidur		
36	Saya sering merasa ketika menghadapi banyak kesulitan tidak bisa mengatasinya		
37	Pada saat mengkhawatirkan sesuatu yang melampaui akal, maka saya tidak mempedulikannya		
38	Saya cenderung memiliki ketakutan dibandingkan teman-teman		
39	Saya merasa takut terhadap orang lain/ sesuatu, yang sebenarnya tidak menyakiti		
40	Kadang kala saya merasa tidak berguna		
41	Saya merasa sulit untuk fokus pada tugas atau pekerjaan		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
42	Saya lebih sadar diri daripada kebanyakan orang		
43	Saya tipe orang yang mengambil hal-hal sulit		
44	Saya adalah pribadi yang mudah gugup		
45	Bagi saya, hidup adalah hal yang cukup menegangkan		
46	Kadang kala saya berpikir bukan menjadi pribadi yang baik		
47	Saya merasa sama sekali tidak percaya diri		
48	Kadang kala saya merasa bahwa saya akan hancur (tidak ada yang yang dapat diharapkan di masa depan)		
49	Saya tidak suka ketika harus menghadapi kesulitan atau membuat sebuah keputusan penting		
50	Saya merasa sangat yakin pada diri sendiri		

B. Refleksi dan Pembelajaran

1. Bacalah bacaan di bawah ini dengan seksama!
2. Tuliskan macam-macam emosi yang akhir-akhir ini sering kamu rasakan!.

.....

.....

.....

.....

.....

PELAKSANAAN SESI 2

FORMAT INTERVIEW KONSELING Remaja/ Anak-anak

Tanggal Record Data :.....

INFORMASI IDENTITAS

Nama :

Tanggal lahir :

Jenis kelamin :

Sekolah / pekerjaan :

Konseli tinggal dg :

Alamat :

Telepon :

URAIAN MASALAH

Masalah apa yang dihadapi konseli selama ini (apakah masalah pribadi, hubungan sosial, pekerjaan, dll)

.....

.....

.....

.....

Kapan kesulitan-kesulitan atau masalah ini pertama kali muncul

.....

.....

.....

.....

Apa pendapat dan sikap konseli mengenai masalah yang dialami

.....

.....

.....

.....

Bagaimana rencana konseli dalam menghadapi masalah yang dialami

.....

.....

.....

.....

Apakah konseli sering sakit

.....

.....

.....

.....

Apakah konseli mempunyai penyakit-penyakit tertentu yang mengganggu kehidupan sosialnya (bindeng, asma, dll)

.....

.....

.....

.....

Apakah konseli dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan

.....

.....

.....

.....

Apakah konseli dapat bekerjasama secara positif dengan orang lain yang berbeda karakter

.....

.....

.....

.....

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Apakah konseli percayadiri dan mandiri atau pemalu dan suka mengasingkan diri

.....

.....

.....

.....

Apakah konseli mudah cemas dan sering gugup

.....

.....

.....

.....

Apakah ada tingkah laku agresif pada konseli

.....

.....

.....

Apakah arah minat konseli

.....

.....

.....

Apakah konseli dalam menjalani minatnya / cenderung bosan

.....

.....

.....

.....

Catatan Khusus

.....

.....

.....

Tanggal,

konselor,

(.....)

FORMAT OBSERVASI & INTERVIEW TERSTRUKTUR

INFORMASI IDENTITAS	
Nama	
Panggilan	
Tanggal lahir / umur	
Jenis kelamin	
Urutan keluarga / dari	
Pendidikan	
Aktivitas rutin	
Nama orang tua	
Alamat	

KONDISI KELUARGA	
Tingkat sosial ekonomi di rumah	
Pendidikan orang tua	
Jumlah saudara laki-laki/ perempuan	
Umur dan status pendidikan saudara/i	
Pekerjaan orang tua	
Sikap orang tua terhadap masalah yang dihadapi	
Kondisi lingkungan rumah	

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

FORMAT OBSERVASI PENGALIAN PERILAKU KONSELI

Tanggal Record Data :.....

No	PERNYATAAN	YA	KADANG-KADANG	TIDAK
Gejala Fisiologis				
1	Mengalami gangguan pada pencernaan (sekitar perut)			
2	Mengalami gangguan pada kepala (pusing, kepala berat)			
3	Mudah gugup			
4	Berkeringat berlebih			
5	Kondisi wajah memerah			
6	Merasa gelisah			
7	Sering gemetaran			
Gejala Kognitif				
1	Merasa tertekan			
2	Tidak fokus			
3	Merasa terancam terhadap orang atau situasi			
4	Merasa khawatir pada hal-hal sepele			
5	Mudah takut			
6	Mengalami mimpi buruk			
7	Merasa gelisah dan terganggu			
Gejala Emosional				
1	Merasa cepat lelah			
2	Kurang percaya diri			
3	Lebih <i>sensitif</i>			
4	Merasa tidak berguna			
5	Merasa tidak berdaya			
6	Merasa cemas			
7	Mudah menangis			

Tanggal,.....
Observer,

Amriana, 2014

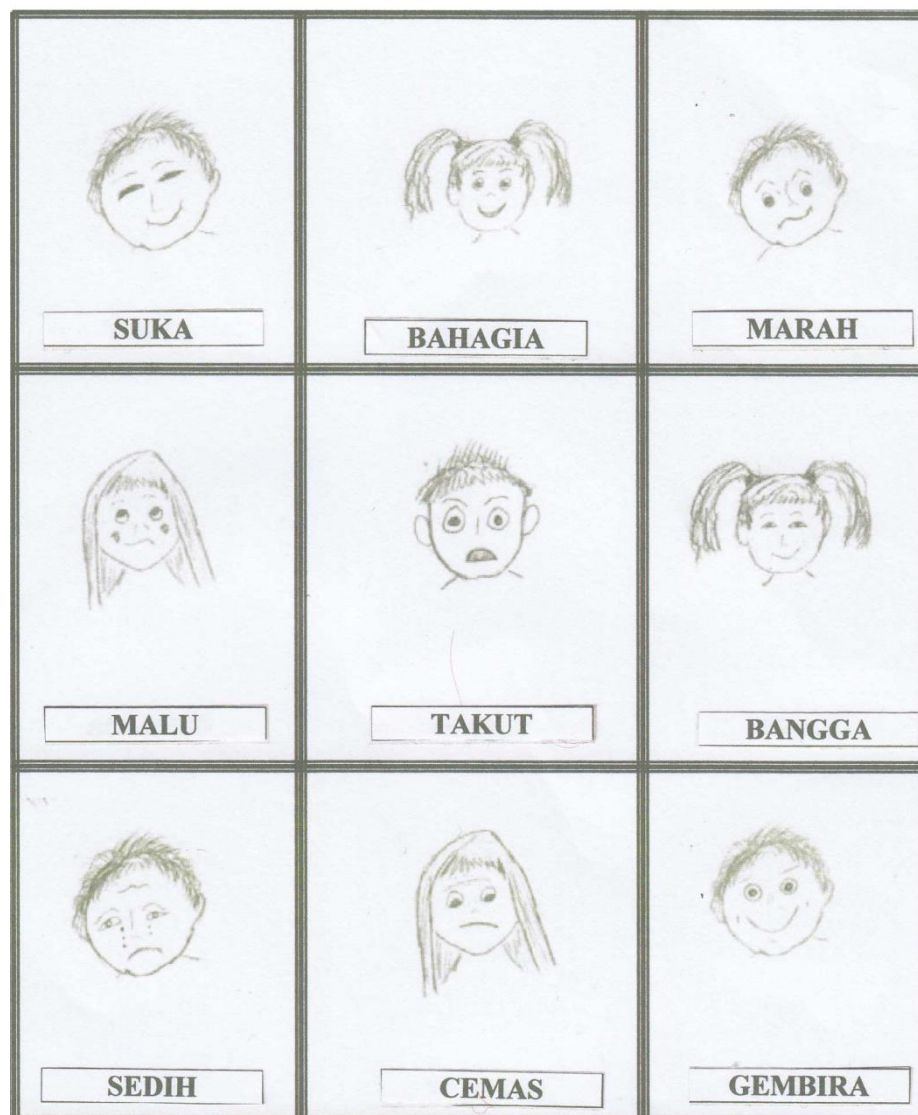
**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(.....)

PELAKSANAAN SESI 3***“What Do I Want” & “Three Wishes”*****A. Tugas**

1. Pilihlah gambar yang mewakili perasaanmu saat ini.



B. Tugas

1. Tulislah semua apa yang terlintas di pikiranmu tanpa disensor selama 5 menit!.
2. Usahakan tidak berhenti selama proses menulis

Sesuatu yang membuat Saya merasa Gembira 	Sesuatu yang membuat Saya merasa Ketakutan 
Sesuatu yang membuat Saya merasa Marah 	Sesuatu yang membuat Saya merasa Cemas 

C. Tugas

1. Tulislah semua apa yang terlintas di pikiranmu!

Feeling Worksheet

Ketika aku merasa _____

Hal ini OK untuk ku melakukan:



Hal ini NOT OK untuk ku melakukan:



2. Refleksi dan Pembelajaran

1. Apa yang kamu inginkan? (seperti dalam hubungan dengan teman, keluarga, dll; untuk dirimu; dan proses di sekolah)

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa yang dapat kamu lakukan untuk mewujudkan keinginan tersebut?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jika kamu mampu merubah suatu hal, hal apakah yang ingin kamu rubah?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ungkapkan hal apa yang saat ini tidak kamu inginkan?

.....

.....

.....

.....

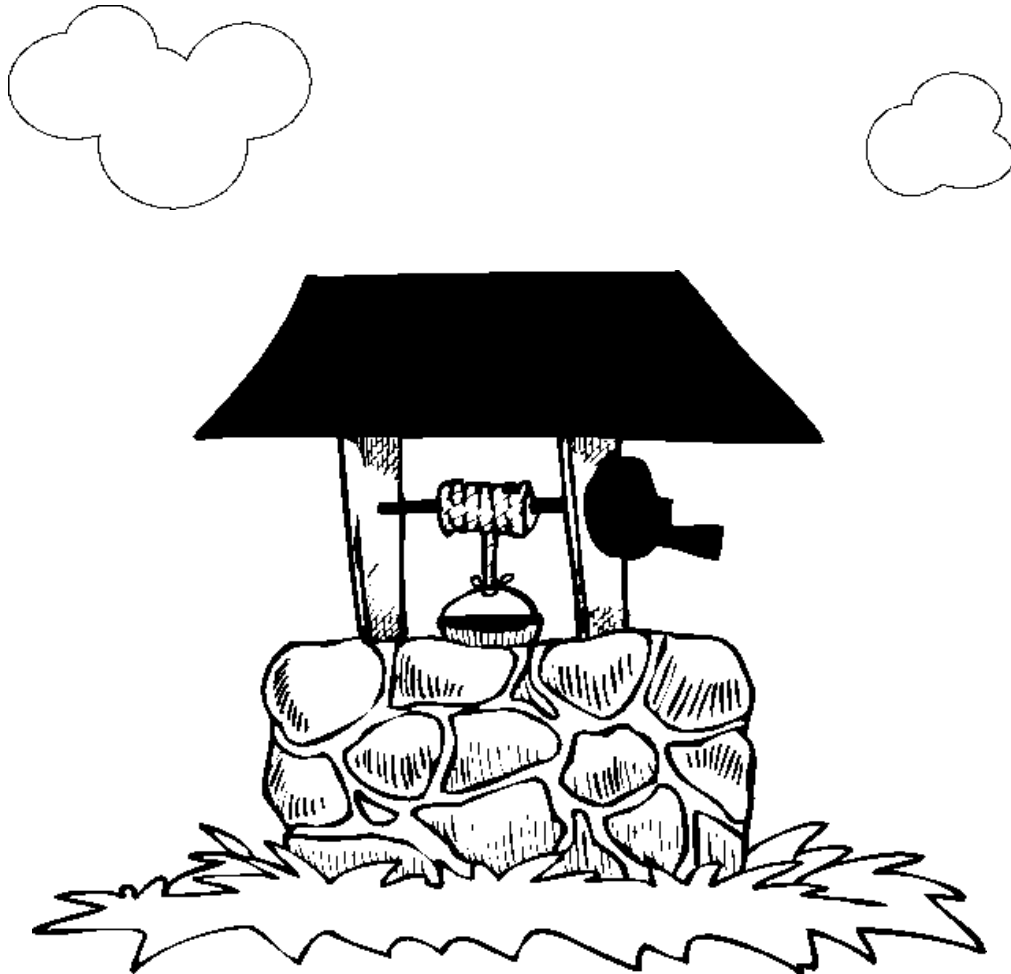
.....

.....

E.Tugas

1. Tuliskan 3 hal yang menjadi harapanmu saat ini!

3 Pohon Harapan



1.

2.

3.

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PELAKSANAAN SESI 4
DOING AND DIRECTION 1
“False Belief”&“How I Have Fun”

A. Tugas

1. Lingkarilah pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan diri kamu!

Kesalahan Dalam Berfikir



- Peristiwa (tsb), adalah kesalahanku
- Aku tak berdaya
- Orang tidak akan menyukai ku jika mereka tahu
- Tubuhku menjijikkan
- Perasaanku sangat kacau/ buruk
- Percaya kepada orang lain sangat berbahaya
- Aku merasa kotor/ rusak/ tidak berguna
- Aku merasa bersalah
- Aku harus bertanggung jawab atas semua biaya yang diakibatkan peristiwa (tsb)

B. Refleksi dan Pembelajaran

1. Tulislah segala bentuk kegiatan atau aktivitas yang membuatmu merasa senang!
2. Uraikan kegiatan tersebut dalam bentuk cerita.

How I Have Fun



Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKANKECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PELAKSANAAN SESI 5
DOING AND DIRECTION 2

“Something I Get Angry”&“People Who Care About Me”

A. Tugas

1. Tulislah semua apa yang terlintas **di pikiranmu** yang terjadi dalam satu minggu ini selama 10 menit.!

Suatu hal yang membuat aku Marah



Apa yang aku lakukan ketika Marah



B. Refleksidan Pembelajaran

3. Bacalah bacaan di bawah ini dengan seksama!
4. Tuliskan macam-macam emosi yang akhir-akhir ini sering kamu rasakan!.

.....

.....

.....

.....

Lubang Bekas Cabutan Paku

SUATU ketika ada seorang anak laki-laki yang bersifat pemarah. Ayahnya berusaha keras untuk membuang sifat buruk anaknya. Suatu hari ia memanggil anaknya dan memberinya sekantong paku. Paku? Ya, paku!

Sang anak heran. Tapi, bibir ayahnya justru membentuk senyum bijak. Dengan suaranya yang lembut, ia berkata kepada anaknya agar memakukan sebuah paku di pagar belakang rumah setiap kali marah. Ajaib!

Di hari pertama, sang anak menancapkan 48 paku! Begitu juga di hari kedua, ketiga, dan beberapa hari selanjutnya. Tapi, tak berlangsung lama. Setelah itu jumlah paku yang tertancap berkurang secara bertahap. Ia menemukan fakta bahwa lebih mudah menahan amarahnya daripada memakukan begitu banyak paku ke pagar.

Akhirnya, kesadaran itu membuahkan hasil. Si anak telah bisa mengendalikan amarahnya dan tidak cepat kehilangan kesabaran. Ia bergegas memberitahukan hal itu kepada ayahnya. Sang ayah tersenyum. Kemudian meminta si anak agar mencabut satu paku untuk setiap hari di mana dia tidak marah.

Hari-hari berlalu dan anak laki-laki itu akhirnya berhasil mencabut semua paku yang pernah ditancapkannya. Ia bergegas melaporkan kabar gembira itu kepada ayahnya. Sang ayah bangkit dari duduknya dan menuntun si anak melihat pagar di belakang rumah itu.

“Hmm, kamu telah berhasil dengan baik anakku. Tapi, lihatlah lubang-lubang di pagar ini. Pagar ini tidak akan pernah bisa sama seperti sebelumnya,” kata si ayah bijak.

Sang ayah sengaja memotong kalimatnya pendek-pendek agar si anak bisa mencerna maksudnya dengan baik. Si anak menatap ayahnya dengan sikap menunggu apa kelanjutan ujaran ayahnya itu.

(Sumber : Islampos)

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“Ketika kamu melontarkan sesuatu dalam kemarahan, kata-katamu itu meninggalkan bekas seperti lubang ini di hati orang lain. Kamu dapat menusukkan pisau kepada seseorang, lalu mencabut pisau itu. Tetapi, tidak peduli berapa kali kamu akan meminta maaf, luka itu akan tetap ada. Dan, luka karena kata-kata adalah sama buruknya dengan luka fisik,” ucap sang ayah lembut namun sarat.

Sang anak membalas tatapan lembut ayahnya dengan mata berkaca-kaca. Pelajaran yang diberikan ayahnya begitu tajam menghujam relung hatinya.

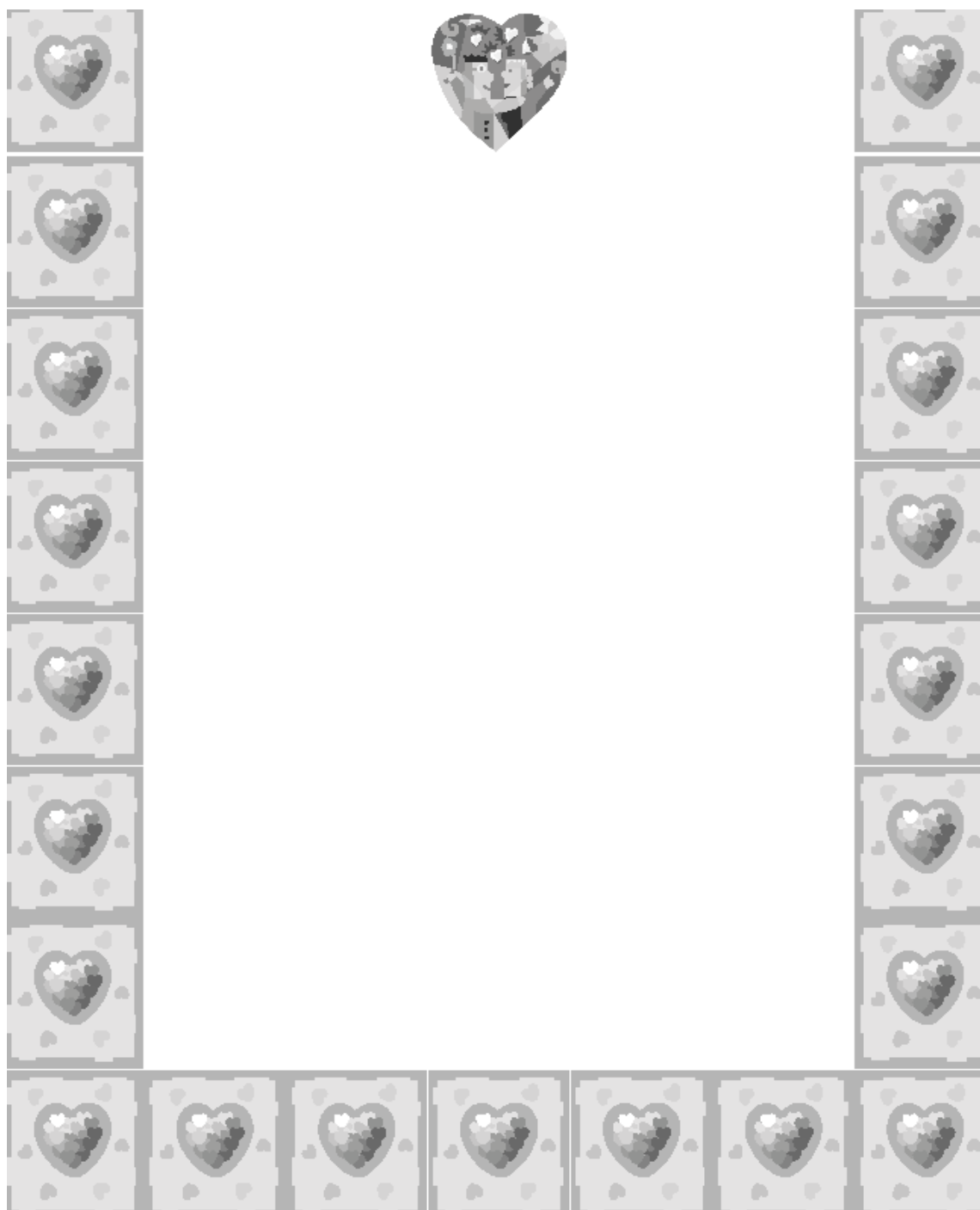
Teman, saling memaafkan mungkin bisa mengobati banyak hal. Tapi, akan sirna maknanya saat kita mengulangi kesalahan serupa. Padahal, lubang bekas cabutan paku yang sebelumnya masih menganga. Jadi, berhati-hatilah, teman. Semoga Allah melembutkan hati kita dan menghiasinya dengan sifat sabar tanpa tepi. Amin.

(Sumber: <https://www.facebook.com/unikdankeren.indonesia>)

A. Tugas!

1. Sebutkan orang/ individu yang memiliki kepedulian padamu dan masalahmu!
2. Uraikan dengan singkat tentang orang-orang tersebut.

People Who Care About Me



PELAKSANAAN SESI 6

EVALUATION

“Journal Counselling”

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nama :

Tanggal :

Sesi :

➤ Apa yang ingin saya capai dalam sesi konseling kali ini?

1. _____
2. _____
3. _____

➤ Apa yang harus saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?

1. _____
2. _____
3. _____

➤ Sumber-sumber/ orang-orang yang telah membantu saya dalam mencapai tujuan tersebut?

1. _____
2. _____
3. _____

➤ Indikator bahwa saya telah mencapai tujuan dalam sesi konseling kali ini adalah?

1. _____
2. _____
3. _____

Diadaptasi dari:

Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizki Press

PELAKSANAAN SESI 7

PLANNING

“Choice I Made”

Amriana, 2014

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

A. Perintah

1. Tuliskan rencana yang akan kamu buat kedepannya, mengacu pada hal-hal yang terjadi dalam satu minggu ini!! (tulis selama 10 sampai 15 menit)

Pilihan Yang Aku Buat



Handwriting practice lines consisting of six sets of horizontal dashed lines, each preceded by a vertical line of stylized, repeating characters (resembling 'M' or 'W') for tracing.

B. Refleksi dan Pembelajaran

1. Bacalah kembali rancangan dari pilihan yang kamu buat dengan seksama!
2. Jelaskan proses terwujudnya pilihan yang kamu buat tersebut!

.....

.....

.....

.....

.....

PELAKSANAAN SESI 8
POST TEST
INSTRUMEN KECEMASAN
(TAYLOR'S MANIFEST ANXIETY SCALE (TMAS))

Nama:	Tanggal:		
Ilustrasi Kasus			
<i>Bunga (nama samaran) merupakan siswa kelas IX di SMP Swasta di kota Surabaya. Orang tuanya bekerja sebagai buruh pabrik di daerah krian sidoarjo. Kerena hidup dengan keadaan pas-pasan, bunga dan orang tuanya tinggal di kost an rumah tangga yang dihuni oleh beberapa kepala keluarga. Beberapa hari ini bunga mengeluh bermimpi menakutkan kepada ibunya, seringkali dia juga berkeringat dingin jika tidak sedang beraktivitas. Bunga cendeerung menutup diri dari teman-temannya. Suatu hari, ibu bunga mendapati Bunga sedang menangis tersedu dalam tidurnya, sehingga sang ibu pun membangunkannya. Setelah di tanya lebih dalam oleh ibunya, akhirnya bunga mengaku. 1 minggu yang lalu ketika dia pulang dari sekolah, tetangganya toha (nama samaran) menariknya masuk ke kamar mandi lalu membekapnya. Setelah itu dia mengusap-usap alat kelaminnya. Setelah kejadian tersebut, bunga diancam akan dibunuh jika melaporkan kejadian tersebut.</i>			
Apakah beberapa gejala dalam ilustrasi kasus diatas pernah anda alami?	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Ya</td> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Tidak</td> </tr> </table>	Ya	Tidak
Ya	Tidak		
Jawablah setiap pernyataan dibawah ini, tentang apa yang anda rasakan sejak (peristiwa) tersebut.			
<u>Petunjuk Pengisian</u> Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari setelah permasalahan yang menimpa saudara/i akhir-akhir ini. Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu: Tidak : Tidak sesuai dengan saya Ya : Sesuai dengan saya Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah			

sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya merasa tidak cepat lelah		
2	Akhir-akhir ini saya sering merasakan mual		
3	Saya merasa tidak lebih gugup dari orang lain		
4	Saya memiliki sedikit masalah sakit kepala		
5	Saya beraktivitas dalam banyak tekanan		
6	Saya tidak dapat fokus terhadap satu hal dilakukan		
7	Saya khawatir tentang masalah perekonomian keluarga		
8	Saya sering merasakan tangan bergetar, ketika mencoba melakukan sesuatu		
9	Wajah saya tidak lebih sering memerah dari orang lain		
10	Akhir-akhir ini saya sering mengalami diare		
11	Dalam menghadapi masalah, saya hanya merasa sedikit khawatir		
12	Wajah saya hampir tidak pernah merona		
13	Saya kadang merasa takut, jika wajah saya merona		
14	Akhir-akhir ini saya sering mimpi buruk		
15	Kondisi tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat (sesuai dengan keadaan normal pada umumnya)		
16	Saya berkeringat secara berlebihan, meskipun temperatur tidak panas		
17	Ketika malu saya sering berkeringat berlebihan yang cukup mengganggu		
18	Saya tidak merasakan bahwa jantung saya berdebar lebih kencang		
19	Saya merasa lebih sering lapar		
20	Akhir-akhir ini saya tidak memiliki permasalahan dengan saluran pencernaan		
21	Saya memiliki banyak masalah tentang pencernaan		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
22	Ketika merasa khawatir, saya sering kehilangan waktu untuk tidur		
23	Ketika tidur, saya merasa gelisah dan terganggu		
24	Saya sering bermimpi tentang hal-hal yang tidak saya sukai		
25	Saya merasa mudah malu		
26	Saya lebih mudah sensitif daripada kebanyakan orang		
27	Saya sering mengkhawatirkan segala sesuatu		
28	Saya berharap nantinya bisa bahagia seperti orang lain		
29	Saya biasanya tenang dan tidak mudah marah.		
30	Akhir-akhir ini saya mudah menangis		
31	Saya cemas tentang sesuatu atau seseorang sepanjang waktu.		
32	Saya bahagia sepanjang masa, ketika memiliki banyak waktu luang		
33	Saya merasa gugup ketika harus menunggu sesuatu		
34	Ketika merasa gelisah, saya tidak dapat duduk untuk waktu yang lama		
35	Kadang-kadang saya merasa sangat senang ketika sulit untuk tidur		
36	Saya sering merasa ketika menghadapi banyak kesulitan tidak bisa mengatasinya		
37	Pada saat mengkhawatirkan sesuatu yang melampaui akal, maka saya tidak mempedulikannya		
38	Saya cenderung memiliki ketakutan dibandingkan teman-teman		
39	Saya merasa takut terhadap orang lain/ sesuatu, yang sebenarnya tidak menyakiti		
40	Kadang kala saya merasa tidak berguna		
41	Saya merasa sulit untuk fokus pada tugas atau pekerjaan		
42	Saya lebih sadar diri daripada kebanyakan orang		
43	Saya tipe orang yang mengambil hal-hal sulit		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
44	Saya adalah pribadi yang mudah gugup		
45	Bagi saya, hidup adalah hal yang cukup menegangkan		
46	Kadang kala saya berpikir bukan menjadi pribadi yang baik		
47	Saya merasa sama sekali tidak percaya diri		
48	Kadang kala saya merasa bahwa saya akan hancur (tidak ada yang yang dapat diharapkan di masa depan)		
49	Saya tidak suka ketika harus menghadapi kesulitan atau membuat sebuah keputusan penting		
50	Saya merasa sangat yakin pada diri sendiri		

PELAKSANAAN SESI9

Home Visit

DRAFT WAWANCARA

Biodata Responden

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Agama :
 Usia :

Keterangan

P : Peneliti
 Inf : Informan

Tempat dan Waktu Wawancara

1 Hari/ Tanggal :
 2 Tempat Wawancara :
 3 Waktu Wawancara :

1. Bagaimana kondisi konseli setelah berada di rumah?
2. Hal apa saja yang masih sering mengganggu konseli selama ini?
3. Apa saja aktivitas yang sudah dilakukan konseli selama di rumah?
4. Apakah konseli sudah dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungannya?
5. Apakah terdapat hal-hal yang dihindari oleh konseli?
6. Apakah konseli merasa marah atau tertekan?
7. Apakah konseli dapat beraktivitas seperti kegiatan rutinnya?
8. Apakah konseli terlihat sensitif?