

MENINGKATKAN KEKOHESIFAN KELUARGA SISWA DENGAN KOMBINASI STRATEGI *EMPTY CHAIR* DAN *REFRAMING*

Devi Ratnasari¹⁾ dan M. Solehuddin²⁾

¹⁾Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Bogor

²⁾Universitas Pendidikan Indonesia

Email: *ratnasaridevi37@yahoo.com*

ABSTRAK

Dilatarbelakangi oleh berbagai peristiwa yang mengindikasikan rendahnya kekohesifan keluarga, penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kekohesifan keluarga siswa. Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah teknik konseling yang dilakukan dengan cara mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman-pengalaman negatifnya berkenaan dengan keluarga melalui permainan “kursi kosong” (*empty chair*) dan kemudian mengidentifikasi alternatif-alternatif dan memodifikasinya dengan hal-hal positif (*reframing*). Dengan melibatkan enam siswa kelas VIII pada sebuah SMP Negeri di Taman Sidoarjo yang kekohesifan keluarganya sangat rendah (*disconnected*), penelitian ini dilakukan dengan metode *single-subject* desain A-B. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* secara umum efektif dalam meningkatkan kekohesifan keluarga siswa. Bila dilihat per aspek, ditemukan bahwa kombinasi dua strategi tersebut efektif dalam meningkatkan semua aspek kekohesifan keluarga pada empat subjek penelitian, namun kurang efektif dalam meningkatkan aspek *waktu (time)* dan *keterbatasan (boundaries)* pada dua subjek penelitian.

Kata Kunci : Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing*, Kekohesifan Keluarga.

ABSTRACT

Stimulated by various phenomena indicating the low of family cohesiveness, this research aimed at examining the effectiveness of *empty chair* and *reframing* strategy in improving students' family cohesiveness. Combination of *empty chair* and *reframing* strategy is a counseling technique carried out by supporting conselee to express hir/her negative experiences relating to his/her family through an “empty chair” game and then identify alternatives and modify them to possitive things (*reframing*). Involving six students of eight graders in a public secondary school in Taman Sidoarjo with a very low family cohesiveness (*disconnected*), this study was conducted through *single-subject* method with A-B design. This study found that in general the combination of *empty chair* and *reframing* strategies was effektive in improving the students' family cohesiveness. Analysis in each aspect indicated that the combination of the two strategies was effektive in improving all aspects of family cohesiveness on four students, but less effective in improving aspects of *time* and *boundaries* on two students.

Key words: Combination of *Empty Chair* and *Reframing* Strategy, Family Cohessiveness

Pendahuluan

Keluarga adalah suatu sistem sosial yang berfungsi membangun saling keterikatan di antara para anggotanya. Dikemukakan oleh Olson & De Frain (2003) bahwa keluarga dapat dijadikan sebagai sesuatu untuk “saling komitmen” antara dua orang atau lebih dalam rangka berbagi keintiman, sumber daya, pengambilan keputusan, tanggung jawab, dan nilai. Oleh karena begitu pentingnya ikatan keluarga ini, Whitaker (Handayani, 2008) mengemukakan bahwa yang ada dalam hidup ini adalah kepingan keluarga, bukan individu. Dengan kata lain, manusia sebagai individu tidak dapat dilepaskan dari keterikatannya dengan keluarga, sehingga salah satu cara yang baik untuk memahami individu adalah dengan memahami keluarganya.

Salah satu ciri keluarga berkualitas adalah memiliki tingkat kekohesifan yang tinggi. Kekohesifan keluarga adalah keeratn hubungan (Baldwin & Hoffman, 2002) atau ikatan emosional (Olson *et al.*, 2003) antar anggota keluarga. Kekohesifan keluarga digambarkan sebagai *emotional togetherness or separateness* dari tiap anggota keluarga. Keluarga dengan kekohesifan tinggi akan menghabiskan banyak waktu secara bersama, membuat keputusan sebagai keluarga, dan sangat terikat satu sama lain secara emosional; sedangkan keluarga dengan kekohesifan rendah akan cenderung melakukan tindakan sendiri-sendiri, memiliki teman-teman sendiri, menghabiskan sedikit waktu untuk bersama, dan lebih mempertahankan ruang pribadi daripada ruang bersama keluarga. Menurut Baldwin & Hoffman (2002), keluarga yang kohesif akan memiliki anggota keluarga yang saling berinteraksi satu sama lain dan membuat keseimbangan yang memungkinkan individu untuk berpisah atau bersama dengan keluarga.

Selanjutnya, Olson *et al.* (2003) mengemukakan delapan aspek kekohesifan keluarga, yaitu *emotional bonding*,

boundaries, *coalitions*, *time*, *space*, *friends*, *decision making*, dan *interest and interaction*. *Emotional bonding* adalah kedekatan emosional antar anggota keluarga; sedangkan *boundaries* menunjukkan batas yang memisahkan apa yang ”di dalam” keluarga dan apa yang ”di luar” keluarga berupa sikap, aturan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. *Coalitions* menunjukkan kerjasama antar anggota keluarga dalam memecahkan masalah, sedangkan *time* menunjukkan waktu yang diluangkan tiap anggota keluarga untuk melakukan kegiatan bersama. Aspek lainnya adalah *space* yang menunjukkan ruang privasi yang dimiliki tiap anggota keluarga, *friends* menunjukkan teman-teman pribadi atau teman-teman keluarga, dan *decision making* yang merujuk pada proses dalam keluarga saat membuat pilihan, menentukan penilaian, hingga sampai pada keputusan yang akan diambil dan dijadikan pedoman dalam bertingkah laku. Aspek terakhir adalah *interest and recreation*, yakni terkait dengan kegiatan yang dilakukan setiap anggota keluarga secara bersama-sama.

Kekohesifan keluarga sangat diperlukan untuk membentuk keluarga berkualitas. Keluarga berkualitas sangat berpengaruh positif terhadap perkembangan diri remaja. Penelitian Kenneth & Powell (2010) menunjukkan bahwa tingkat kekohesifan keluarga berpengaruh terhadap tahap perkembangan psikososial remaja, khususnya aspek kepercayaan dan keintiman. Selain itu, tingginya kekohesifan keluarga juga dapat berfungsi sebagai pengendali perilaku merokok (Law & Kelly, 2010) dan berpengaruh terhadap sikap kedewasaan dalam pemilihan karir (Lee & Yi, 2010).

Rendahnya kekohesifan keluarga dapat menyebabkan beberapa permasalahan, di antaranya adalah dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Wayne & Jacob, 2012); menginisiasi seksual sejak dini pada remaja yang

memperbesar peluang adanya kehamilan di luar nikah (Woertman, 2012); memicu adanya kenakalan pada remaja (Hanson & Begle, 2012); dan memperbesar peluang penggunaan narkoba (Mariana & Dillon, 2012).

Pentingnya peran kekohesifan keluarga dalam mendukung perkembangan remaja ditunjukkan oleh penelitian Retnowati dkk (2003) yang menemukan bahwa unsur kedekatan antar anggota keluarga merupakan faktor pendukung bagi pemahaman dan pengungkapan emosi individu. Penelitian lainnya dilakukan oleh Rusdiana (2012) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kekohesifan keluarga, semakin tinggi pula *self esteem* remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 396 siswa di lokasi penelitian menunjukkan bahwa 16% siswa memiliki tingkat kekohesifan keluarga rendah dan bahkan 7% di antaranya masih sangat rendah. Bila dilihat per aspek, maka rendahnya kekohesifan keluarga itu terutama banyak dialami pada aspek batas (*boundaries*) sebanyak 67% siswa, pada aspek pengambilan keputusan (*decision making*) sebanyak 47% siswa, pada aspek teman (*friends*) sebanyak 36% siswa, pada aspek koalisi (*coalitions*) sebanyak 28% siswa, pada aspek minat dan rekreasi (*interest and recreation*) sebanyak 24% siswa, dan pada aspek waktu (*time*) sebanyak 20% siswa.

Pemikiran dan temuan-temuan empiris yang dikemukakan di atas mendorong peneliti untuk melakukan kajian tentang strategi konseling yang efektif untuk mengatasi rendahnya tingkat kekohesifan keluarga pada siswa remaja. Beberapa penelitian tentang upaya meningkatkan kekohesifan keluarga telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Salah satunya dilakukan oleh Morawska & Sanders (2012) yang menerapkan *Self-Directed Behavioural Family Intervention* (SD-BFI) dalam upaya memperbaiki kualitas keluarga melalui peningkatan

kekohesifan keluarga. Penggunaan intervensi tersebut menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan kekohesifan keluarga. Namun, kesulitannya adalah sedikitnya keterlibatan orangtua yang mengikuti pelatihan *parenting* sehingga penerapan intervensi tersebut menjadi kurang optimal. Selanjutnya, Thompson dan Koley (2014) menerapkan intervensi "*in Home Family Services*" yang merupakan perlakuan konseling keluarga terhadap seluruh anggota keluarga. Hasil studi menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki kondisi keluarga dan meningkatkan kekohesifan keluarga, namun permasalahannya juga serupa yaitu keengganan anggota keluarga untuk terlibat dalam kegiatan tersebut.

Penelitian-penelitian di atas akhirnya merekomendasikan perlunya pendekatan individual. Ini sejalan dengan pendapat Willis (2013) tentang kesulitan yang akan dihadapi konselor jika melakukan konseling terhadap seluruh anggota keluarga, yakni keengganan anggota keluarga karena berbagai sebab.

Sesuai rekomendasi di atas, penelitian ini melibatkan pendekatan individual dalam konseling keluarga dengan menggunakan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Strategi *empty chair* berasal dari teori Gestalt yang dikembangkan Perls. Menurut pandangan Gestalt (Darminto, 2007), gangguan kepribadian atau perilaku pada individu disebabkan oleh adanya penolakan salah satu aspek kepribadiannya. Banyak orang senang menunda atau menimbun tugas dan pekerjaan, membiarkan masalah mengambang dan tak terpecahkan, atau menganggap segala urusan adalah masalah yang remeh dan tidak ditangani secara serius sehingga akhirnya menumpuk dan tidak terselesaikan. Masalah-masalah yang tidak terselesaikan dan potensial menghambat perkembangan individu adalah emosi-emosi yang dipendam atau

tidak diekspresikan. Oleh karena itu, tujuan konseling Gestalt adalah membantu individu untuk menyadari timbunan dari masalah yang tidak terselesaikan tersebut dan kemudian mengungkapkannya, khususnya emosi-emosi terpendam sehingga individu mampu untuk mengalaminya secara penuh dalam keadaan di sini dan sekarang.

Strategi *reframing* merupakan pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali cara pandang konseli terhadap masalah atau tingkah laku (Cormier, 1985). Dengan mengubah cara pandang konseli, konselor akan dapat membantu konseli beralih ke pandangan yang lebih luas dan positif sehingga akan mengubah cara berpikir mereka tentang kondisi mereka (Geldard & Geldard, 2011).

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling yang bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan kekohesifan keluarga dan dilakukan kepada siswa yang memiliki tingkat kekohesifan keluarga sangat rendah (*disconnected*). Penggabungan strategi *empty chair* dan *reframing* meliputi permainan peran dengan menggunakan media kursi kosong dan perubahan kerangka pandang konseli yang dikemas dalam kegiatan konseling individual.

Terdapat enam tahapan dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, yaitu sebagai berikut.

1. Konselor meminta konseli untuk menggambarkan kondisi keluarganya dengan tema "*my family story*" dan meminta konseli menuliskan surat kepada keluarga yang akan dimasukkan ke dalam kotak "*my messages*". Selanjutnya konselor menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling.
2. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya tentang permasalahan

yang dialami sehubungan dengan kekohesifan keluarga (bagian *empty chair*) dan mengidentifikasi persepsi & perasaan yang muncul dalam situasi masalah (bagian *reframing*).

3. Konselor meminta konseli mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa dan selanjutnya konselor menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep "di sini dan sekarang" (bagian *empty chair*). Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan "kartu warna" (bagian *reframing*).
4. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada permainan peran "kursi kosong" (bagian *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif yang baru sebagai pengganti persepsi negatif (bagian *reframing*).
5. Konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas (bagian *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah (bagian *reframing*).
6. Konselor memberikan tugas rumah dengan meminta konseli untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari cara pandang lama ke cara pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata. Konselor juga meminta konseli untuk menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembar "*about my self*".

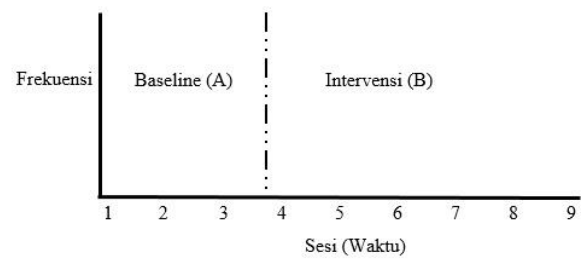
Dengan latar belakang dan kerangka pikir di atas, studi ini diarahkan pada kajian tentang efektivitas penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kekohesifan keluarga siswa. Secara lebih operasional, studi ini terarah pada kajian profil kekohesifan keluarga pada subjek penelitian, proses pelaksanaan konseling kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan

kekohesifan keluarga, dan peningkatan tingkat kekohesifan keluarga melalui penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*.

Metode

Penelitian ini melibatkan enam siswa kelas VIII pada sebuah SMPN di Taman Sidoarjo yang dipilih secara purposif, yakni yang tingkat kekohesifan keluarganya sangat rendah (*disconnected*) berdasarkan cara klasifikasi Jones & Drummond (2010)—*disconnected, somewhat connected, connected, very connected, dan overly connected*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuasi-eksperimen desain subjek-tunggal tipe A-B. Pemilihan metode dan desain ini dimaksudkan untuk menganalisis peningkatan skor kekohesifan keluarga secara ketat, termasuk dalam aspek-aspeknya, pada setiap sesi dan setiap subjek penelitian. Maksud penggunaan desain ini sejalan dengan penjelasan NCTI (2014) bahwa tujuan penelitian subjek tunggal adalah untuk menguji apakah intervensi memiliki efek yang diinginkan pada seorang atau beberapa individu.

Dalam desain subjek tunggal tipe A-B dilakukan pengukuran tentang kondisi *baseline* (pada saat sebelum eksperimen) dan kondisi intervensi (pada saat eksperimen) masing masing sekali tanpa pengulangan. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala (1-5) dan dikembangkan berdasarkan teori Olson, *et al.* (2003) yang mengungkap delapan aspek kekohesifan keluarga, yakni *emotional bonding, boundaries, coalitions, time, space, friends, decision making, dan interest and interaction*. Secara visual prosedur desain A-B adalah sebagai berikut.



Gambar 1.
Prosedur Desain A-B (Sunanto., dkk., 2005, hlm. 42)

Pada penelitian ini, pengukuran pada kondisi *baseline* dilakukan seminggu sekali selama tiga minggu, sedangkan pengukuran pada kondisi intervensi dilakukan selama enam minggu. Skor kekohesifan keluarga dibandingkan antara kondisi *baseline* dan kondisi intervensi pada subjek yang sama, yakni sebelum dan selama diberi perlakuan.

Analisis data pada penelitian subjek tunggal dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif sederhana, alih-alih menggunakan statistik yang kompleks (Sunanto, dkk., 2005). Konkritnya, pada penelitian ini digunakan dua jenis analisis data yaitu analisis visual dan analisis statistik. Analisis visual dilakukan melalui pembuatan grafik (*split-middle technique*), sedangkan analisis statistik dilakukan dengan menggunakan dua standar deviasi dan *Percentage Non Overlapping Data (PND)* (Nourbakhsh & Ottenbacher, 1994; Morgan & Morgan, 2009). Nilai PND yang diperoleh ditafsirkan dengan menggunakan panduan interpretasi pada tabel di bawah ini.

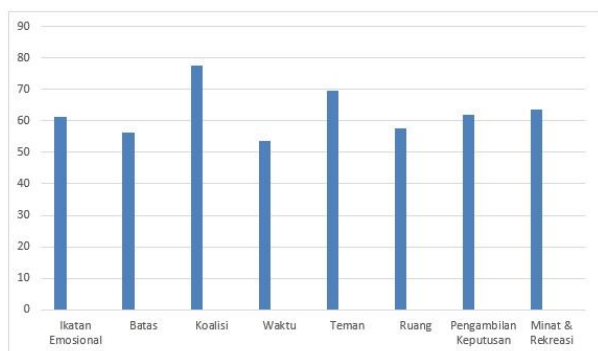
Tabel 1.
Panduan Interpretasi Skor Percentage Non-Overlapping Data (PND) (Morgan & Morgan., 2009).

Nilai PND	Interpretasi
>90 %	Sangat Efektif
70% - 90%	Efektif
50% - 70%	Kurang Efektif
< 50%	Tidak Efektif

Hasil dan Pembahasan

Profil Kekohesifan Keluarga *Subjek Penelitian*

Secara individual, enam subjek penelitian memiliki profil kekohesifan keluarga yang bervariasi. Namun secara umum, profil rata-rata kekohesifan keluarga mereka dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.
Rata-rata Tingkat Kekohesifan
Keluarga Subjek Penelitian
pada Baseline dalam Skala 100

Pada gambar di atas terlihat bahwa secara rata-rata, subjek penelitian memiliki aspek *waktu* dan *batas* lebih rendah daripada aspek-aspek lainnya dalam kekohesifan keluarga. Temuan ini mengindikasikan bahwa mereka kurang memiliki waktu untuk bersama, terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga, kurang berperan dalam menjaga nama baik keluarga, serta kurang memahami dan menaati aturan yang berlaku dalam keluarga. Menurut Olson (2003), aspek *batas* menunjukkan kecenderungan perilaku yang memisahkan apa yang “di dalam” keluarga dan apa yang “di luar” keluarga berupa sikap, aturan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. Aspek *batas* ini juga menunjukkan cara interaksi antara anggota keluarga. Pada keluarga dengan kekohesifan tinggi terdapat komunikasi antara orangtua dan anak yang terbuka dan adanya loyalitas yang tinggi kepada keluarga.

Sebaliknya, pada keluarga kurang kohesif, komunikasi antar anggota keluarga terjadi secara formal dan kaku. Terkait dengan temuan di atas, Geldard & Geldard (2011) mengemukakan bahwa setiap sistem mempunyai batas, dan sifat-sifat batas itu penting untuk keperluan memahami cara kerja sistem itu. Sebagian besar batas mempunyai derajat dapat ditembus, sementara sejumlah hal lainnya sulit ditembus. Dalam konteks keluarga, batas-batas adalah perintang tersirat yang mengatur jumlah dan jenis kontak dengan orang lain. Batas melindungi kemandirian dan otonomi keluarga beserta subsistemnya. Permasalahan dapat berakibat saat batas-batas terlalu kaku atau juga terlalu longgar. Batas-batas kaku akan membatasi dan akan memberi peluang sedikit kontak dengan sistem-sistem yang ada di luarnya, yang pada gilirannya akan memisahkan. Pemisahan akan meninggalkan individu dan subsistem dalam keadaan independen tetapi terasing.

David (1991) juga mengungkapkan bahwa keluarga yang memiliki remaja sebagai anggota di dalamnya harus menetapkan batas-batas yang berbeda dibandingkan dengan keluarga yang memiliki anggota yang tergolong masih anak. Hal tersulit yang dilakukan orangtua adalah memfasilitasi dan memahami remaja pada masa transisi. Remaja membawa banyak nilai dari lingkungan luar ke dalam lingkungan keluarga. Selaras dengan pendapat tersebut, Sarwono (2012) menyatakan bahwa teknologi komunikasi menyebabkan masuknya norma dan nilai baru dari luar dan perkembangan-perkembangan dalam masyarakat sendiri pun menyebabkan timbulnya dan norma baru yang masuk pada diri remaja. Pada gilirannya, nilai dan norma baru tersebut masuk ke dalam lingkungan keluarga sehingga timbullah berbagai macam konflik dan kesenjangan dalam keluarga.

Penjelasan lain yang bisa ikut menjelaskan tentang penyebab rendahnya tingkat kekohesifan keluarga pada subjek

penelitian adalah unsur industrialisasi dalam kehidupan. Lingkungan tempat tinggal siswa, kabupaten Sidoarjo, adalah kawasan industri. Sebagian besar orangtua siswa adalah karyawan industri. Terkait dengan fenomena ini, Kerr & Hoshino (2008) menyatakan bahwa industrialisasi dapat menciptakan suasana yang menyebabkan anggota keluarga menghabiskan lebih sedikit waktu di rumah. Industrialisasi juga banyak memaksa anggota keluarga untuk bekerja berjam-jam terpisah dari kehidupan rumah sehingga menyebabkan kurangnya keakraban dan keeratn hubungan antar anggota keluarga.

Proses Pelaksanaan Konseling Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing* dalam Meningkatkan Kekohesifan Keluarga

Dalam studi ini, konseling kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dilakukan seminggu sekali selama enam minggu. Konseling dilakukan dalam enam sesi yang meliputi sesi: (1) pengungkapan kondisi keluarga melalui gambar "*my family story*" dan penulisan surat "*my messages*"; (2) pengungkapan pengalaman dan perasaan negatif melalui permainan "kursi kosong" dan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah; (3) penumbuhan kesadaran tentang konsep "di sini dan sekarang" serta permainan kartu warna; (4) pengungkapan argumen terbalik dan pemilihan persepsi atau sudut pandang baru; (5) pengarahan terhadap kesadaran pada dua sisi polaritas dan modifikasi persepsi dalam situasi masalah; serta (6) pembuatan rencana aksi dan pemberian tugas rumah. Selama proses konseling terdapat beberapa temuan tentang perubahan sikap dan perilaku konseli.

Pada tahap pertama dilakukan pengungkapan kondisi keluarga konseli melalui kegiatan menggambar dengan tema "*my family story*" dan menulis surat

yang akan dimasukkan ke dalam kotak "*my messages*". Kecuali konseli berinisial DKY yang menggambarkan kondisi keluarganya dengan simbol jarak (gambar dirinya jauh dari ayah, ibu, dan adiknya) dan konseli berinisial MRF yang menggambarkan kondisi keluarganya dengan simbol dua senyuman (mengindikasikan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk melihat keluarganya bahagia dan tersenyum); empat konseli lainnya (MCL, STA, WHY, dan GST) menggambarkan kondisi keluarganya dengan simbol ekspresi wajah anggota keluarga. Anggota keluarga yang memiliki hubungan kurang baik dengan konseli disimbolkan dengan lambang ciek dan tidak menyenangkan. Ini mengindikasikan bahwa keberhasilan konseling pada tahap ini telah tercapai, yaitu konseli dapat bersikap terbuka dan mampu mengungkapkan kondisi keluarganya.

Melalui gambar yang dibuat konseli, konselor dapat memahami kondisi keluarga konseli dengan lebih mudah. Ini sesuai dengan pendapat Kerr & Hoshino (2008) yang mengungkapkan bahwa melalui kegiatan menggambar keluarga, anggota keluarga dapat mengekspresikan perasaannya terhadap anggota keluarga yang lain. Selain itu, melalui gambar tersebut juga anggota keluarga dapat melewati batas tentang hal yang selama ini menjadi ketakutan dan kekhawatiran untuk diungkapkan.

Indikator keberhasilan tahap kedua yang juga tercapai adalah konseli dapat bersikap terbuka dalam mengungkapkan pengalaman negatifnya pada permainan "kursi kosong (*empty chair*)" dan dapat melakukan identifikasi persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, konseli didorong untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan konseli saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah. Ini dilakukan dengan meminta konseli duduk

pada salah satu sisi kursi yang menggambarkan tentang dirinya dan membayangkan bahwa dihadapannya sedang duduk anggota keluarga yang selama ini membuatnya merasa marah, kesal, dan kecewa. Dari enam konseli, MCL tampak paling ekspresif dalam mengungkapkan perasaannya. Dengan meledak-ledak ia mengungkapkan kebencian yang selama ini terpendam terhadap ayah kandungnya.

Pengungkapan pengalaman negatif konseli pada permainan peran “*empty chair*” dapat berfungsi sebagai media pengungkapan dan pengelola kemarahan. Hasil penelitian Diamond & Ofer (2010) menunjukkan bahwa konseli yang diberi perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik. Selain itu *empty chair* juga berfungsi sebagai pereduksi kesedihan sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Shane (2005) bahwa *empty chair* dapat membantu konseli dalam mengungkapkan kesedihan, sehingga dapat mereduksi kesedihan dan membangun diri untuk bangkit kembali.

Pada tahap ketiga, konseli diminta untuk mengungkapkan pengalaman yang paling menyakitkan dan membuatnya kecewa (sisi polaritas paling kuat), menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang”, serta meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul melalui permainan “kartu warna”. Dalam permainan kartu warna ini, para konseli dengan antusias dan senang dapat memerankan persepsi yang muncul saat menghadapi situasi masalah dalam keluarga. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa indikator keberhasilan tahap ketiga telah tercapai yaitu konseli dapat memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah.

Media permainan “kartu warna” termasuk strategi kreatif yang bersifat dinamis. Terkait dengan ini, Geldard & Geldard (2011) menyatakan bahwa dalam

konseling dengan remaja, konselor dapat memilih strategi yang kreatif dan dinamis sehingga proses konseling menjadi “bertenaga” serta tidak membuat konseli jenuh dan cepat bosan. Strategi kreatif juga dapat membuat remaja mengungkapkan diri, mengungkapkan emosi-emosi yang dialami, dan menyampaikan makna kehidupan dari sudut pandang mereka.

Pada tahap keempat konseli diminta mengungkapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan konseli agar dapat memilih persepsi baru yang lebih sehat untuk mengganti persepsi lama setelah sebelumnya konselor memberikan contoh-contoh kasus perubahan persepsi. Selain itu, konselor juga meminta konseli membaca cerita yang terdapat dalam buku “*Yang Penting Happy*” yang juga memuat banyak contoh kasus dan persepsi negatif yang dapat muncul serta cara perubahan persepsi yang lebih positif. Awalnya, para konseli menunjukkan ekspresi wajah yang bingung ketika diminta mengubah persepsi negatif menjadi persepsi yang lebih positif. Namun setelah menyimak contoh-contoh yang dikemukakan oleh konselor dan juga membaca buku yang diberikan konselor, mereka menjadi lebih paham dan dapat melakukan perubahan persepsi menjadi lebih positif dalam memandang situasi masalah yang terjadi dalam keluarga. Ini berarti indikator keberhasilan pada tahap keempat telah tercapai yaitu konseli dapat mengungkapkan argumen terbalik dan memilih persepsi alternatif baru yang lebih positif dalam menghadapi situasi masalah.

Pemilihan persepsi baru yang lebih positif pada *reframing* dalam tahapan ini berfungsi sebagai pereduksi emosi negatif dan stres. Ini sesuai dengan hasil penelitian Kraft (1985) yang menunjukkan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing* mengalami lebih penurunan emosi negatif daripada responden yang tidak diberi perlakuan *reframing*. Penelitian Hughes (2011) juga menunjukkan bahwa responden yang

mampu menantang pikiran yang keliru dan negatifnya dapat mereduksi tingkat stres yang dirasakan.

Tahap kelima konseling diarahkan untuk membantu konseli menyadari dua sisi polaritas, yaitu perbedaan sudut pandang konseli dengan sosok keluarga yang membuatnya sakit hati dan kecewa serta mengarahkan konseli untuk melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah, yaitu mengubah secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi baru (positif). Pada tahapan ini juga dilakukan permainan dengan menggunakan media "kartu warna" seperti yang digunakan pada tahap ketiga, namun pada tahap ini konseli diminta menghadirkan persepsi baru yang lebih positif dalam menghadapi situasi masalah yang terjadi dalam keluarga. Para konseli dapat menjalani tahap kelima ini dengan lancar dan terlihat bersemangat dalam menerapkan persepsi positif baru yang telah dipilih untuk menggantikan persepsi negatif sebelumnya. Ini berarti bahwa indikator tahap kelima ini tercapai, yaitu konseli dapat menyadari perbedaan dua sisi polaritas pada permasalahan dan dapat memodifikasi persepsi negatifnya dengan persepsi baru yang lebih positif.

Modifikasi persepsi (*reframing*) yang dilakukan konseli pada tahap kelima ini termasuk dalam pendekatan kognitif yang dapat menyajikan pandangan baru yang menarik bagi remaja. Terkait dengan ini, Geldard & Geldard (2011) mengungkapkan bahwa *reframing* dapat digunakan remaja untuk membingkai ulang situasi yang terjadi dalam keluarga dan akan mempengaruhi sikap remaja serta membantunya dalam memperoleh beberapa perspektif baru. *Reframing* merupakan strategi yang menarik bagi banyak remaja karena dapat membantu remaja dalam menggunakan proses-proses kognitif untuk melunakkan emosi dan mengubah perilakunya.

Tahap keenam adalah merumuskan rencana aksi dan tugas rumah dengan

meminta konseli untuk berlatih melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata. Pada tahap ini, konseli juga diminta menuliskan setiap situasi dan persepsi yang muncul dalam lembaran "*About My Self*". Tanpa banyak bertanya, konseli dapat mengerjakan tugas rumah dari konselor dengan bersemangat dan antusias, yaitu menerapkan persepsi baru yang lebih positif dalam situasi nyata dalam keluarga. Respons konseli tersebut mengindikasikan bahwa indikator keberhasilan tahap ini tercapai, yaitu konseli dapat memahami tugas rumah yang diberikan dan selanjutnya melaksanakan tugas rumah tersebut dengan baik.

Tugas rumah kepada konseli bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan konseli dalam menerapkan persepsi baru yang lebih positif ketika menghadapi situasi masalah. Ini sesuai pendapat Nursalim (2005) yang menyatakan bahwa tugas rumah mempermudah pemindahan tingkah laku dari konseling atau setelah latihan ke lingkungan yang sebenarnya. Generalisasi dari perubahan-perubahan yang diinginkan dapat dicapai dengan tugas-tugas rumah yang merupakan bagian dari program *transfer of training*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi proses konseling adalah kepribadian konseli yang terkait pula dengan kondisi keluarga di rumah. Masing-masing konseli tidak saja membawa persoalan yang berbeda, tetapi juga perilaku dan memiliki sifat-sifat yang berbeda. Sementara STA terlihat agak pendiam, perasaan sensitif, dan lemah lembut dalam berbicara; WHY terlihat tegas dalam berbicara, mengungkapkan keinginannya dengan jelas, dan empatik ketika berkomunikasi. Lain lagi dengan GST yang cenderung pendiam, kurang percaya diri, pesimistis, dan menunjukkan adanya *self-esteem* yang rendah; serta konseli MCL yang tampak kurang ramah,

cenderung “jutek”, dan mudah marah. MCL menyimpan kemarahan dan kebencian cukup lama terhadap ayah kandungnya yang telah meninggalkannya sejak kecil. Konseli DKY cenderung menampakkan wajah lemas dan pandangan kosong, dan sering mengalami kebingungan ketika ditanya. Ia kurang semangat belajar, sering terlambat ke sekolah, dan beberapa kali membolos. Konseli terakhir, yaitu MRF, tampak kaku, kurang dapat berempati, dan sering ragu dalam berkomunikasi. Berkaitan dengan kepribadian konseli tersebut, Yusuf (2014) mengemukakan bahwa keluarga memiliki peranan sangat penting dalam mengembangkan pribadi remaja. Perawatan orangtua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, agama dan sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan remaja menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Terdapat pula temuan menarik pada sebagian besar subjek penelitian yaitu, pada WHY, GST, MCL, dan MRF. Empat konseli tersebut memiliki kegiatan di luar rumah yang menyibukkan mereka dalam kegiatan yang positif, meskipun tingkat pengawasan orangtua mereka yang rendah. Temuan ini mengundang perlunya analisis lebih lanjut karena kurang sejalan dengan temuan penelitian lain yang diungkapkan Santrock (2003) yang menyatakan bahwa pengawasan orangtua terhadap keberadaan remaja adalah faktor keluarga yang paling penting dalam meramalkan kenakalan remaja.

Peningkatan Kekosifan Keluarga Siswa melalui Penggunaan Kombinasi Strategi *Empty Chair* dan *Reframing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dapat meningkatkan kekohesifan keluarga. Gambaran kasar tentang peningkatan skor kekohesifan keluarga pada 6 subjek

penelitian pada saat *baseline* dengan pada saat intervensi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Rata-Rata Skor Kekohesifan Keluarga dan Standar Deviasi pada Baseline (A) dan Intervensi (B)

Inisial Konseli	Rata-Rata Baseline	Standar Deviasi Baseline	Rata-Rata Intervensi	Standar Deviasi Intervensi	Peningkatan
STA	203,00	2,64	225,33	13,25	22,33
WHY	207,33	1,53	239,33	19,06	32,00
GST	206,67	1,53	240,00	19,39	33,33
MCL	211,33	2,52	227,00	10,51	15,67
DKY	203,33	2,08	226,50	11,89	23,17
MRF	215,00	2,00	233,17	11,92	18,17

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* secara umum efektif dalam meningkatkan kekohesifan keluarga. Kesimpulan ini juga didukung oleh analisis rinci terhadap perubahan per aspek kekohesifan keluarga pada setiap subjek penelitian. Baik analisis terhadap perubahan variabilitas maupun perhitungan PND umumnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Begitu pun analisis kualitatif terhadap perubahan perilaku subjek penelitian pada setiap sesi konseling memperlihatkan kemajuan perubahan yang mendukung kesimpulan ini. Namun jika dicermati per aspek, kekohesifan keluarga pada masing-masing konseli, maka ditemukan bahwa penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* kurang efektif pada konseli STA dan MCL dalam aspek *waktu (time)* dan *batas (boundaries)*.

Adanya variasi hasil di atas bisa terkait dengan faktor internal diri konseli. Menurut perspektif Gestalt (Corey, 1986) ada beberapa hal (lapisan) yang dapat membuat individu terhambat untuk mencapai kematangan. Pada kasus STA terdapat lapisan neurosis berupa ketidakkonsistenan perilaku ketika proses konseling. Dijelaskan oleh Corey (1986) bahwa gejala perilaku seperti itu

merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk beraksi terhadap perilaku atau kejadian lain yang menimpa dirinya.

Pada konseli MCL terdapat lapisan neurosis “meledak-ledak” (*the explosive*) yang menghambat proses berkembangnya kematangan dalam proses konseling. Perilaku MCL yang eksplosif tersebut terkait dengan rasa benci yang sangat besar terhadap ayah kandungnya yang sudah terpendam sejak lama. Dalam konteks ini, Corey (1986) menjelaskan bahwa individu akan menyalurkan seluruh tenaga yang telah dipendamnya sehingga tampak eksplosif dalam bentuk marah, memukul, dan perilaku sejenis lainnya yang bersifat destruktif.

Bila dilihat per tahap, strategi *empty chair* dapat membantu konseli mengungkapkan perasaan negatif dan kemarahan serta mengurangi kesedihan. Mendukung temuan ini, penelitian Diamond & Ofer (2010) menunjukkan bahwa partisipan yang mendapat perlakuan *empty chair* dapat mengungkapkan dan mengelola kemarahannya dengan lebih baik daripada ketika sebelum perlakuan. Selain itu, penelitian Shane (2005) juga menemukan bahwa *empty chair* dapat membantu individu mengungkapkan dan mereduksi kesedihan serta membangun diri untuk bangkit kembali.

Selanjutnya, tahap *reframing* dalam penelitian ini terbukti dapat membantu konseli dalam memilih persepsi positif untuk menghilangkan emosi negatif dan menghilangkan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Kraft (1985) tentang emosi negatif dan *reframing* yang menemukan bahwa responden yang diberi perlakuan *reframing* mengalami penurunan emosi negatif yang lebih baik daripada responden yang tidak diberi perlakuan. Penelitian lain yang mendukung temuan ini adalah penelitian Hughes (2011) yang menemukan bahwa responden yang mampu menantang pemikiran keliru dan negatifnya dapat

mereduksi tingkat stres serta penelitian Barr (2005) yang mengungkapkan bahwa *reframing* dapat digunakan sebagai pemecah masalah keluarga.

Kesimpulan dan Saran

Enam siswa subjek penelitian memiliki kecenderungan terendah pada aspek *waktu* dan *batas* dalam kekohesifan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung kurang menghabiskan waktu secara bersama, bersikap kurang terbuka saat berkomunikasi dengan anggota keluarga, kurang berperan dalam menjaga nama baik keluarga saat bergaul di lingkungan luar keluarga, dan kurang memahami serta menaati aturan yang berlaku dalam keluarga.

Dengan melibatkan enam subjek penelitian yang memiliki tingkat kekohesifan keluarga sangat rendah (*disconnected*), penggunaan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* yang dilaksanakan dalam enam tahap selama enam minggu ternyata efektif dalam meningkatkan kekohesifan keluarga mereka.. Bila dilihat per aspek, strategi ini efektif untuk meningkatkan kekohesifan keluarga empat siswa subjek penelitian pada semua aspek kekohesifan keluarga, namun kurang efektif untuk meningkatkan kekohesifan keluarga pada aspek *waktu* dan *batas* pada dua subjek penelitian.

Hasil penelitian ini merekomendasikan beberapa hal bagi praktisi di sekolah, lembaga pendidikan konselor, dan peneliti lebih lanjut. Bagi sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), penelitian ini merekomendasikan perlunya guru BK lebih memperhatikan siswa dari aspek keluarga, termasuk membantu keluarga untuk lebih memahami perannya sebagai orangtua. Terhadap siswanya sendiri, Guru BK direkomendasikan untuk mencoba menerapkan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam membantu mereka menyelesaikan masalah keluarga

yang dihadapi, khususnya terkait dengan kekohesifan keluarga.

Para pendidik calon guru BK di perguruan tinggi perlu memperkaya materi perkuliahannya dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian seperti ini. Lebih relevan dan spesifik lagi, bila kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* diakomodasi sebagai bagian dari materi perkuliahan konseling keluarga.

Terakhir, para peneliti lebih lanjut di bidang konseling, khususnya konseling keluarga, perlu melanjutkan kajian tentang penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* ini dengan variasi subjek dan/atau metode penelitian yang lain.

Daftar Rujukan

- Baldwin & Hoffman. (2002). The dynamics of self esteem: a growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31 (2). hlm.101-113
- Barr, L. (2005). Three constructive interventions for divorced, divorcing, or never-married parents. *ERIC journal. Family journal counseling and therapy for couples and families*, 13 (4), hlm. 482-486
- Corey, G. (1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (3rd)*. Monterey CA: Brooks/Cole.
- Cormier, W.H & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skills and behaviour intervention*. 2 ed. Monterey, California:Publishing Company
- Darminto, E. 2007. *Teori-teori konseling: teori dan praktik konseling dari berbagai orientasi teoritik dan pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press
- David, H. (1991). *Marriage and family transition*. USA: Allyn and Bacon
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Keterampilan praktik konseling: pendekatan integratif*. Terjemahan oleh Eva Hamdiah. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Konseling keluarga*. Terjemahan oleh Saut pasaribu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Handayani, M.,dkk. (2008). *Psikologi keluarga*. Surabaya: Unair Press
- Hanson, R. & Begle, A. M. (2012). Examining the moderating role of family cohesion on the relationship between witnessed community violence and delinquency in a national sample of adolescents. *ERIC journal. Journal of interpersonal violence*, 56 (1), hlm. 557-560
- Hughes, J. (2011). Stress and coping activity reframing negative thoughts. *ERIC Journal. Department of Psychology*, 45 (2), hlm. 65-71
- Kenneth M, C. & Powell, S. (2010). Family functioning and the development of trust and intimacy among adolescents in residential treatment. *ERIC journal. Family journal: counseling and therapy for couples and families*, 18 (3), hlm. 255-262.
- Kerr, C. & Hoshino, J. (2008). *Family art therapy*. New York: Routledge
- Kraft, R. G. (1985). Effects of positive reframing and paradoxical directives in counseling for negative emotions. *ERIC journal. Journal of counseling psychology*, 32 (4), hlm. 617-621
- Law, J. & Kelly, M. (2010). An evaluation of mifamilia no fuma: family cohesion and impact on secondhand smoking. *ERIC journal. American journal of health education*, 41(5), hlm. 265-273
- Lee, S. K. & Yi, H.S. (2010). Family systems as predictors of career attitude maturity for korean high school students. *ERIC journal*.

- Asia pacific education review*, 11 (2), hlm.141-150.
- Mariana, S. & Dillon, F.R. (2012). Preimmigration family cohesion and drug/alcohol abuse among recent latino immigrants. *ERIC journal. Family journal: counseling and therapy for couples and families*, 20 (3), hlm. 256-266.
- Morawska, A. & Sanders, M. R., (2012). The effect of behavioral family intervention on knowledge of effective parenting strategies. *ERIC journal. Journal of child and family studies*, 21 (6), hlm.881-890.
- Morgan, D.L & Morgan, L.K. (2009). *Single case research methods for the behavioral and health sciences*. Los Angeles: SAGE
- NCTI. (2014). *Single subject design*. Diakses dari (<http://www.nationaltechcenter.org/index.php/products/at-researchmatters/quasi-experimental-study/>) (11 Maret 2015)
- Nourbakhsh, M.R & Kenneth J.O. (1994). The statistical analysis of single subject data: a comparative examination. *Journal of American phisycal therapy association*. 74 (8), hlm. 768-776.
- Nursalim, M. (2005). *Strategi konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Olson, D.H, *et al.*, (2003). Circumplex model of marital and family systems: vi. Theoretical update. *Family process*, 22: 69-83
- Olson, D.H, & DeFrain J. (2003). *Marriage and families*. Boston: McGraw-Hill
- Retnowati, dkk., (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, hlm. 91-104
- Rusdiana, F.K. (2012). *Hubungan antara kekohesifan keluarga dengan self esteem pada remaja*. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarwono, S. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo
- Shane, H. (2005). Facing the music: creative and experiential group strategies for working with addiction related grief and loss. *ERIC journal. Journal of creativity in mental health*, 3 (4), hlm. 41-55
- Sunanto, J., dkk. (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. Tsukuba: CRICE University Of Tsukuba
- Thompson, R. W., & Koley, S. (2014). Engaging Families in In-Home Family Intervention. *ERIC journal. Reclaiming children and youth*, 23 (2), hlm.19-22.
- Wayne, D. & Jacob B. P. (2012). Anxiety disorders and latinos: the role of family cohesion and family discord. *ERIC journal. Hispanic journal of behavioral sciences*, 40 (2), hlm. 165-168.
- Willis, S. (2013). *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Woertman, L. (2012). Family cohesion and romantic and sexual initiation: a three wave longitudinal study. *ERIC journal. Journal of youth and adolescence*, 35 (3), hlm. 356-359
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya