

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SYSTEMATIC DESENTIZATION* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PERMASALAHAN KELUARGA BERSAMA IBU-IBU DESA SEMANGAT DALAM KABUPATEN BATOLA

Ainun Heiriyah dan Hamzah
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan
E-mail : ainun.heiriyah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Setiap persoalan dalam keluarga tentu mempunyai batasan ketegangan yang berbeda, dengan dilaksanakan kegiatan konseling kelompok teknik desentisasi sistematis, ketua pelaksana mencoba mengurangi ketegangan yang dialami setiap kelompok. Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada para ibu-ibu rumah tangga di kawasan desa semangat dalam kabupaten barito kuala. Manfaat yang didapat dengan terselenggaranya pengabdian ini salah satunya untuk membantu para ibu rumah tangga mencegah terjadinya atau meletusnya problema yang mengganggu kehidupan perkawinan mereka. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 06 s/d 15 Desember 2017. Dari uraian yang disampaikan oleh ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten BATOLA berusaha melakukan relaksasi pernapasan dikala terkejut,, terkadang lupa dengan teknik relaksasi yang telah dipelajari ketika mendapat suatu permasalahan yang berkaitan dengan emosi, tidak dapat melakukan teknik tersebut karena tidak terbiasa dan membiasakan diri melakukan teknik relaksasi pernapasan ketika mendapat suatu kabar tidak baik.

Kata Kunci: Konseling kelompok, kecemasan, teknik systematic desentization

ABSTRACT

Each problem in a family has different has different tension limit, by holding counselling activity for group of systematic desentization technique, chief executive tried to reduce the tension in each group. Target of this public service is aimed at housewives at Semangat Dalam Village of Barito Kuala District. Benefit of this public service is to help the housewives to prevent the occurrence of problems which disturb their marriage life. The public service was held at 6 to 15 of December, 2017. From the explanation of the housewives of Semangat Dalam Village BATOLA District, they tried to do breathing relaxation while were being shocked, they sometime forgot with the learned relaxation technique while were getting a problem related to emotion, they couldn't do the technique because they were not accustomed to it and they tried to get used to the technique while were getting a bad news.

Keywords : Group Counselling, Worry, systematic desentization technique

PENDAHULUAN

Problem atau permasalahan dalam keluarga sangatlah beragam. Setiap keluarga pasti pernah mengalami saat-saat kritis yang menyebabkan munculnya permasalahan di dalam sebuah keluarga. Problema di seputar kehidupan berkeluarga biasanya berada di sekitar: perbedaan watak/ *tempramen*, perbedaan kepribadian yang terlalu tajam antara suami dan isteri, ekonomi keluarga yang kurang mencukupi, ketidakpuasaan dalam hubungan seksual, hubungan antar keluarga yang tidak baik, adanya orang ketiga (WIL/PIL) dan lain-lain.

Teknik desentisisasi sistematik salah satu tknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia, Corey, 2005 (Erford, 2016: 302). Dengan menggunakan teknik *systematic desentization* dapat mengurangi kecemasan-kecemasan dan ketegangan permasalahan yang dirasakan setiap keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “konseling kelompok dengan teknik *sitematic desentization* untuk mengurangi kecemasan terhadap permasalahan keluarga bersama ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten Batola”

KHALAYAK SASARAN

Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada para ibu-ibu rumah tangga di kawasan desa semangat dalam kabupaten barito kuala. Tepatnya khalayak sasaran ini ialah ibu-ibu yang beralamat di bawah ini yang beralamat Komplek Persada Permai Baru 2 Jalur 2 RT/RW. 41/000 Kelurahan Semangat Dalam Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode dalam pelaksanaanya. Adapun metode atau teknik yang digunakan dalam pelaksanaan

kegiatan tersebut meliputi: (1) Metode Ceramah : Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan salah satu metode kegiatan ceramah, dengan menggunakan metode ini agar untuk mempermudah pemahaman masyarakat mengenai konsep kegiatan dan tujuan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, menjelaskan secara rinci tahapan pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan bersama, dan (2) Metode Praktik Langsung : Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan teknik praktik langsung yaitu praktik dengan menggunakan strategi layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu pemberian layanan dalam bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya dapat dimasukkan teknik-teknik tertentu yang berkaitan dengan tujuan yang akan kita capai dalam sebuah kegiatan. Dalam strategi kegiatan konseling kelompok ini menggunakan teknik *systematic desentization* atau relaksasi yang merupakan suatu teknik yang mampu mengurangi kecemasan atau phobia yang dialami oleh klien.

PEMBAHASAN

Berdasarkan surat tugas Nomer: 127/UNISKA-P2M/XI/2017 yang memberikan izin penugasan kegiatan pengabdian kepada pelaksana kegiatan. Surat tugas tersebut juga merupakan acuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 06 s/d 15 Desember 2017 bersama ibu-ibu Desa Semangat dalam Kabupaten BATOLA.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari dengan tanggal yang berbeda dan jumlah jam pelaksanaan kegiatan ialah 3 jam x (3) hari yaitu dari tanggal 07- desember – 2017, 14 – desember – 2017, dan 01 – febuari – 2018.

Pada kegiatan hari pertama tanggal 07-12-2017, pelaksana kegiatan mengumpulkan para ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten BATOLA sekitar jam 16.00 sore dan terkumpul sekitar 12 orang peserta. Dalam kegiatan ini pelaksana kegiatan yaitu ketua pelaksana menyampaikan gambaran mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan secara keseluruhan dengan detail yang meliputi:

(a) menyampaikan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten BATOLA, (b) menjelaskan alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara menyeluruh, (c) menawarkan kesediaan ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten BATOLA untuk bersedia bergabung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya, (d) menjelaskan tata cara pelaksanaan mengenai praktik konseling kelompok, (e) menjelaskan tata cara melakukan teknik relaksasi *systematic desentization*, dan (f) menjelaskan kegunaan dan tujuan diberikannya teknik relaksasi *systematic desentization*. (g) menjelaskan mengenai kapan waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi dengan teknik *systematic desentization*.

Dari pertemuan pertama tersebut disepakati bersama bahwa pertemuan kedua dilakukan sekitar jam 14.00 siang. Peserta bersedia untuk mengikuti kegiatan di hari kedua ini berjumlah 8 orang ibu-ibu Desa Semangat Dalam Kabupaten BATOLA.

Kegiatan hari kedua tanggal 14-12-2017 ini berjalan dengan lancar yang diawali dengan berdisiplinnya para peserta kegiatan datang tepat waktu sesuai jadwal yang telah ditentukan yaitu pukul 14.00 siang. Kegiatan pengabdian di hari kedua ini mula-mula diawali dengan mengulang penjelasan mengenai kegiatan konseling kelompok dengan teknik desentisasi sistematis yang akan dilaksanakan. Diselingi dengan *break* sebelum dilakukannya kegiatan inti dengan membagikan snack kepada para peserta kegiatan dan menjelaskan mengenai bingkisan yang akan mereka terima setelah acara selesai. Masuk pada kegiatan ini dipertemuan kedua ini peserta kegiatan yaitu ketua pelaksana yang akan memimpin kegiatan konseling kelompok dengan beberapa tahapan dan teknik *systematic desentization*.

Kegiatan hari ketiga yaitu evaluasi kegiatan pada tanggal 01-februari-2018 pemimpin kelompok mendatangi masing-masing peserta dengan menanyakan perkembangan dan tanggapan mengenai pelatihan yang telah dilakukan. Dari uraian yang disampaikan oleh ibu-ibu kompleks persada permai baru 2 ini ketika menghadapi suatu ketegangan yang berasal dari permasalahan dalam keluarga

kepada pelaksana kegiatan ialah: (1) berusaha melakukan relaksasi pernapasan dikala terkejut, (2) terkadang lupa dengan teknik relaksasi yang telah dipelajari ketika mendapat suatu permasalahan yang berkaitan dengan emosi, (3) tidak dapat melakukan teknik tersebut karena tidak terbiasa, (4) membiasakan diri melakukan teknik relaksasi pernapasan ketika mendapat suatu kabar tidak baik, (5) memperkenalkan teknik relaksasi pernapasan kepada anak2 remaja di lingkungan keluarga. Adapun tanggapan yang berikan oleh ibu-ibu komplek persada permai baru 2 setelah melakukan kegiatan tersebut ialah: (1) para peserta merasa senang dapat berkumpul bersama-sama dalam sebuah kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya, (2) para peserta sebenarnya merasa malu dengan permasalahan yang dibahas dalam kegiatan, (3) para peserta merasa senang dan terbantu dengan diberikannya cara bagaimana mengurangi ketegangan, dan (4) para peserta merasa senang setelah acara yang dijadwalkan selesai mereka mendapat bingkisan berupa sembako dari dana APBU UNISKA yang membuat mereka bahagia, dan (5) para anggota kelompok berharap agar kegiatan serupa dapat dilakukan berulang dengan tema dan judul yang berbeda.

FOTO KEGIATAN



KESIMPULAN

1. Kegiatan berjalan dengan lancar yang diawali dengan berdisiplinnya para peserta kegiatan datang tepat waktu sesuai jadwal yang telah ditentukan yaitu pukul 14.00 siang.

2. Kegiatan konseling kelompok dilakukan dengan 4 tahapan dalam konseling kelompok dan teknik relaksasi *systematis desentization*.
3. Dari evaluasi kegiatan pada tanggal 01-febuari-2018 dari data yang diperoleh oleh pemimpin kelompok bahwa rata-rata anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok merasa senang, merasa bahagia, merasa malu pada awal-awal acara namun selanjutnya menjadi suasana yang biasa, merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan dan berharap kegiatan seperti ini akan terulang lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Falastri, Sisca & Rangka, Itsar Bolo. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung. Mujahid Press.
- Gibson, Robert L & Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Glading, Samuel T. 2009. *Konseling Profesi yang Menyeluruh Edisi Keenam*. Jakarta. Indeks.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta. KENCANA, Predana Media Group.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Al Irsyad An Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta Selatan. Bina Rena Pariwara.