

Efektivitas Metode Phototherapy dalam Layanan Konseling Kelompok

Feida Noorlaila Isti'adah¹, Nurfarhanah^{2*}

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

²Universitas Negeri Padang

*Corresponding Author: nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Abstrak

Fenomena dilatarbelakangi oleh banyaknya permasalahan yang dialami oleh setiap manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dalam kehidupan sehari-hari. pentingnya seorang konselor melakukan intervensi psikologis berorientasi krisis yang dibutuhkan konseli yaitu salah satunya dengan layanan konseling kelompok. konselor mempunyai peran yang penting untuk membuat dan membantu kestabilan emosi konseli. Konselor dapat melakukan treatment untuk mereduksi atau mengurangi permasalahan konseli dengan beberapa strategi. Diantaranya terapi bermain, terapi kreatif, smile child center, terapi emosi dan yang lainnya. Terapi emosi dan kognitif bisa dilakukan menggunakan metode photo therapy. Yaitu pendekatan baru dalam Bimbingan Konseling dengan menggunakan media gambar dengan tujuan menstimulasi memori, emosi, serta pengalaman masa lalu konseli. Sehingga menghasilkan sudut pandang baru yang bisa menemukan solusi atas problem yang dialaminya. Metode photo therapy merupakan metode sederhana dan aplikatif. Pelaksanaan konseling kelompok pada setting sekolah yang terdiri dari 3 kelompok. Dan pada masing-masing kelompok terdiri dari 8-9 orang. Metode ini cukup kreatif, berbasis visual juga terbukti mampu meningkatkan efektivitas saat konseling kelompok.

Kata Kunci:

Phototherapy, konseling, konseling kelompok

Abstract

This phenomenon is motivated by the many problems experienced by every human being as an individual being and social being in everyday life. the importance of a counselor doing psychological interventions that focus on crises that require counselees, one of which is group counseling services. The counselor has an important role to create and help the counselee's emotional stability. Counselors can take care to reduce or reduce the counselee's problems with several strategies. Among them are play therapy, creative therapy, children's smile center, emotional therapy and others. Emotional and cognitive therapy can be done using the photo therapy method. That is a new approach in Counseling Guidance by using media images with the aim of stimulating the counselee's memories, emotions, and past experiences. So as to produce a new point of view that can find solutions to the problems they experience. The photo therapy method is a simple and applicable method. Implementation of group counseling in school settings consisting of 3 groups. And in each group consists of 8-9 people. This method is quite creative, based on visuals, it is also proven to be able to increase the effectiveness of group counseling.

Keywords:

Phototherapy, counseling, group counseling

A. PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling di Indonesia secara formal masuk dalam sistem pendidikan nasional mulai tahun 1975, yaitu pada saat diberlakukannya kurikulum 1975 di sekolah-sekolah seluruh Indonesia. Hal ini berarti bahwa sejak saat itu di mulai diakuinya profesi bimbingan dan konseling di sekolah. Suatu profesi yang diharapkan akan dapat membantu dan mendukung

mengembangkan seluruh kemampuan peserta didik sesuai dengan potensinya melalui layanan bimbingan dan konseling yang bersifat psiko-pedagogis (Wangid, Muhammad, x: 1). Konselor sekolah/guru bimbingan konseling adalah seseorang yang memberikan konseling berupa bantuan pemberian layanan kepada konseli/siswa, sehingga seorang konseli/siswa memahami kemampuan diri sendiri dalam

memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya (Nazilah, 2017:1).

Lebih lanjut Menurut Nazilah (2017:1) dalam melakukan optimalisasi peran dalam program bimbingan dan konseling, seorang konselor sekolah memiliki peran yang sangat penting. Sesuai dengan Pendapat Susanto (Susilo, Purwaningrum dan Suryawanti, 2021:444), peranan guru BK adalah menyediakan ruang yang nyaman bagi kesulitan siswa, mendengarkan dan memberikan dukungan dengan memanfaatkan kekuatan diri individu untuk menjadi lebih baik.

Selama epidemi COVID-19, tingkat kecemasan dan depresi siswa meningkat secara signifikan, yang juga terkait dengan banyak faktor. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan intervensi psikologis berorientasi krisis yang diperlukan pada siswa (Cao et al dalam Susilo, Purwaningsih dan Suryawanti, 2021: 445).

Fenomena tingkat kecemasan dan depresi siswa tersebut di atas memunculkan kebutuhan yang sangat besar bagi guru BK untuk bergerak membantu. Bantuan ini tidak serta merta diberikan tanpa landasan ilmu. Dibutuhkan suatu cara yang efektif efisien mengingat tingkat stres siswa yang sangat tinggi. Layanan yang bisa diberikan oleh guru BK / konselor yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Riadi (2021) Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Lebih lanjut Menurut Prayitno (Riyadi, 2021), konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Menurut Prayitno (Riyadi, 2021), kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya

kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal. Metode yang bisa digunakan dalam konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan konseli yaitu dengan metode photo therapy. photo therapy adalah pendekatan baru dalam dunia Bimbingan Konseling menggunakan media gambar yang bertujuan untuk menstimulasi memori, emosi dan pengalaman masa lalu sehingga dapat menghasilkan sudut pandang baru (insight) dan pada akhirnya menjadi solusi atas permasalahan yang dialami konseli (Yudha dalam Susilo,2021:446).

Hasil studi eksplorasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret sampai Juni 2022 terhadap 3 kelompok dalam setting sekolah yang terdiri dari 8-9 konseli menunjukkan bahwa permasalahan bidang akademik menjadi prioritas utama, selanjutnya bidang pribadi, sosial dan karir. Berdasarkan kajian teoritis, analisis literatur, hasil-hasil penelitian yang relevan, dan kajian empiris yang telah dilakukan peneliti, tampaknya menjadi suatu tantangan dan peluang untuk melakukan studi eksperimentasi dengan metode photo therapy. Tujuan penelitian adalah memaparkan hasil uji empirik mengenai keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan Metode photo therapy.

B. METHOD

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan Metode yang digunakan yaitu dengan studi literatur. Studi literatur merupakan salah satu metodologi penelitian, yang sering digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pencatatan, kajian pustaka ataupun dengan membaca (Abdhul, 2022). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan observasi,

wawancara, dokumentasi dan studi literatur. Teknik observasi digunakan untuk mengungkap dan menggambarkan tentang pelaksanaan konseling kelompok menggunakan metode photo therapi. Observasi dilakukan dengan seksama dan terus menerus yang dapat menghasilkan data sememadai mungkin. Teknik wawancara konseling digunakan untuk mengetahui secara mendalam tentang pandangan, pendapat seseorang berkaitan dengan tema dan permasalahan konseli. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan dan mengungkapkan data secara jelas latar belakang permasalahan konseli. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa universitas Muhammadiyah Tasikmalaya program studi bimbingan dan konseling. Adapun sampel nya terdiri dari 3 kelompok, dalam setiap kelompok nya terdiri dari 8 sampai 9 konseli dengan jumlah total konseli pada setting sekolah yaitu 23 konseli.

C. RESULTS AND DISCUSSION

Tabel 1. Jumlah Anggota Kelompok

NO	ANGGOTA KELOMPOK	JUMLAH
1	Perwalian Angkatan 2020	8
2	Perwalian Angkatan 2018	8
3	Siswa binaan kelas XII	9
	Jumlah	25

(3) tahap ketiga yaitu proses layanan, dalam pelaksanaan konseling kelompok proses layanan dilaksanakan secara online dan offline. Mengikuti kesiapan para anggota kelompok. Layanan konseling kelompok dilakukan dengan empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Penilaian terhadap konseling kelompok dilakukan secara lisan maupun tertulis. Secara tertulis peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Peserta juga diminta untuk mengemukakan (baik

Uraian kegiatan secara ringkas yaitu: (1) tahap persiapan, calon konselor sebelum menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu perlu melakukan pengkajian ulang pemahaman tentang konsep dasar layanan konseling kelompok agar layanan yang diselenggarakan dapat terlaksana sesuai dengan standar prosedur layanan konseling kelompok (Kamaluddin : 2011), (2) tahap pembentukan kelompok, yang mana terdapat 3 kelompok dalam setting sekolah, lokasi nya yaitu ditempat konselor melakukan praktik binfes yaitu di universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan SMK Assaabiq Singaparna. Terdiri dari 2 kelompok mahasiswa dan 1 kelompok siswa kelas XII SMK Assaabiq Singaparna. Pembentukan kelompok ditentukan oleh pemimpin kelompok yang bersedia mengikuti konseling kelompok secara sukarela.

Adapun jumlah dari anggota kelompok dari pelaksanaan konseling kelompok dalam setting sekolah yang telah dilaksanakan oleh konselor, dirincikan sebagai berikut:

lisan maupun tertulis) tentang hal-hal yang paling berharga dan atau kurang mereka senangi selama kegiatan berlangsung. Penilaian terhadap layanan konseling konseling kelompok dan hasil-hasilnya tidak bertitik tolak dari criteria benar-salah, namun berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta kegiatan. Penilaian terhadap layanan tersebut lebih bersifat penilaian "dalam proses" yang dapat dilakukan melalui:

1. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung
2. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas

3. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
4. Pendekatan teori dalam konseling kelompok yaitu dengan menggunakan metode photo therapy,
5. Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan
6. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan

Hasil penilaian berupa deskripsi yang menyangkut aspek-aspek proses dan isi penyelenggaraan konseling kelompok baik yang menyangkut penyelenggaraan itu sendiri maupun pesertanya.

Pendekatan teori dalam konseling kelompok yaitu dengan menggunakan metode photo therapy, metode ini efektif digunakan dalam layanan kpnseeling kelompok, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo dkk mengenai insight photo therapy dalam konseling. Menurut Waiser & Wheeler (Susilo dkk, 2021) Insight PhotoTherapy harus dimaknai suatu sistem yang saling terkait sebagai pendekatan konseling berbasis foto oleh para profesional kesehatan mental, konselor maupun guru BK terlatih, Pendekatan ini bisa menjadi salah satu alternatif sebagai bagian dari praktik terapeutik dalam membantu konseli secara sadar untuk mampu menyelidiki, dan kemudian secara kognitif mengintegrasikan Kembali wawasan yang diendapkan dalam foto atau gambar Sehingga lebih memahami diri dan mengarahkan kehidupan mereka dengan lebih baik.

Temuan penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa penggunaan photo therapy terbukti sebagai praktik terbaik dalam pekerjaan sosial klinis (DeCoster & Dickerson, 2014) Photo therapy bisa diterapkan pada orang dewasa (Jones, 2016). Insight photo therapy efektif dalam membantu bagiorang- orang yang mengalami kesulitan komunikasi verbal karena alasan fisik, mental, atau emosional, serta mereka yang berada dalam situasi

pengecualian sosial (Weiser, 2018, N. Gibson, 2017).

D. CONCLUSION

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan metode photo therapy efektif digunakan dalam bimbingan dan konseling. Dan juga diharapkan mampu memberikan sumbangsih bagi bidang ilmu Bimbingan Konseling dan manfaat praktis terutama bagi para Guru BK/konselor, konseling kelompok dengan media foto atau gambar membawa suasana segar, menarik dan menyenangkan melalui nuansa diskusi antara konselor dengan konseli dalam menemukan sudut pandang dari suatu gambar tertentu dan dikorelasikan dengan permasalahan yang sedang dikhawatirkan konseli melalui dialog konstruktif serta penciptaan makna disetiap prosedurnya.

E. REFERENCES

- Abd hul, Yusuf. 2022. Studi literatur: cara membuat dan contoh. Tersedia: <https://deepublishstore.com/studi-literatur>
- Nazilah. (2021). Peran Konselor sekolah terhadap pendidikan karakter siswa. Online : Kompasiana.com Tersedia: <https://www.kompasiana.com/lianazilah/593c988b4boa68605a4952f2/peran-konselor-sekolah-terhadap-pendidikan-karakter-siswa>.
- Riyadi (2021) Konseling kelompok – pengertian, tujuan, karakteristik, Teknik dan tahapan. Kajian Pustaka. Tersedia : <https://www.kajianpustaka.com/2021/12/kon-seling-kelompok.html>
- Susilo, Purwaningrum, Suryawati (2021). Insight Photo therapy Efektif Meningkatkan Keterampilan Konseling Guru BK. Unindra: Terapeutik jurnal bimbingan dan konseling.