



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i2.3414>



PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK SEBAGAI BENTUK COPING STRESS (STUDI KASUS PADA ANAK BINAAN SEKOLAH FILIAL LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS I PALEMBANG)

Riski Amaliyah, Nasywa Putri Sahirah

Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3 9/10 Ulu, Palembang

Email: riski.amilyah@binadarma.ac.id

Naskah diterima; Agustus 2024; disetujui September 2024; publikasi online Oktober 2024

Abstrak

Stres pada remaja terjadi baik di negara maju maupun berkembang dimana prevalensi stres yang terjadi pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70% (Mentari, 2020). Riset Kesehatan mengenai prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun, pada tahun 2013 sebesar 6,0% dan pada tahun 2018 sebesar 9,8% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Permatasari & Tyas, 2021). Remaja sering menghadapi stres baik secara fisik maupun psikologisnya dari lingkungan sekitar. Akibat stres, sering muncul rasa gelisah dan tidak nyaman (Furqan, 2017). Maka dari itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kegiatan konseling kelompok yang dilakukan sebagai coping stress pada anak binaan sekolah filial di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang. Metode yang dilakukan adalah observasi dan wawancara yang dilanjutkan dengan konseling berkelompok. Hasilnya konseling kelompok efektif sebagai penanganan stress pada anak binaan sekolah di LPKA kelas I Palembang.

Kata kunci: Stress, Remaja, Konseling.

Abstract

Stress in teenagers occurs in both developed and developing countries where the prevalence of stress in teenagers in the world ranges from 5% -70% (Mentari, 2020). Health research regarding the prevalence of stress in teenagers increases from year to year, in 2013 it was 6.0% and in 2018 9.8% of teenagers in Indonesia experienced emotional mental disorders in the form of stress, anxiety and depression (Permatasari & Tyas, 2021). Teenagers often face stress both physically and psychologically from the surrounding environment. As a result of stress, feelings of anxiety and discomfort often arise (Furqan, 2017). Therefore, this service activity was carried out to find out how group counseling activities are carried out as stress coping for children assisted by filial schools at the Palembang Class I Children's Special Development Institute. The method used was observation and interviews followed by group counseling. The result is that group counseling is effective in handling stress in school-assisted children at LPKA class 1 Palembang.

Keywords: Stress, Teenagers, Counseling

A. PENDAHULUAN

Menurut (Prayitno, 2017), 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. Sejauh ini konseling kelompok di LPKA Kelas 1 Palembang sudah banyak memberikan fasilitas layanan psikologi pada anak binaan sekolah filial LPKA Kelas 1 Palembang, namun belum efektif mengurangi tingkat stress pada anak binaan. Melalui

penelitian ini penulis tertarik menggali lebih dalam konseling kelompok pada penurunan tingkat stress anak binaan. Konseling kelompok yang penulis gunakan diupayakan membuat suasana konseling kelompok yang lebih santai. Hal itu diharapkan agar anak binaan menjadi lebih terbuka dan nyaman dalam menyampaikan masalah yang sedang mereka alami.

Stress adalah kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stress terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stress agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. (Lazarus dan Folkman, 2012). (Lazarus, 1976) juga berpendapat Stress terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi Stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stress tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yakni :

- 1) Tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu.
- 2) Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbedadari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan di luar lingkungan kerja.

Faktor- Faktor yang dapat menyebabkan stress pada masing masing individu itu berbeda. Hal tersebut dikarenakan perbedaan kognitif pada masing-masing

individu. Berdasarkan teori, (Lazarus, 1976) membagi Stress ke dalam beberapa sumber, yaitu:

1. Frustrasi

Rasa frustrasi akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

2. Konflik

Stress akan muncul apabila individu dihadapkan pada keharusan memilih satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan.

3. Tekanan

Stress juga akan muncul apabila individu mendapat tekanan ataupun paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu yang bersangkutan.

4. Ancaman

antisipasi individu terhadap hal-hal atau situasi yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya juga merupakan suatu yang dapat memunculkan stress.

Setiap individu memiliki reaksi terhadap stress yang berbeda – beda. Ini disebabkan karena saat stress reaksi muncul secara tidak sadar. Lazarus (1984) membagi reaksi-reaksi ini kedalam 4 kategori yaitu:

1) Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stress meliputi hasil proses appraisal seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif juga memasukkan respon stress tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan performance dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Simptom stress dalam bentuk kognitif mencakup pemikiran obsesif dan adanya ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

2) Reaksi fisiologis

Pada saat menghadapi stress, tubuh memobilisasi diri untuk menangani stress tersebut. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada saat yang sama, aktifitas yang tidak dibutuhkan seperti digestif dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup. Respon psikologis tersebut merupakan hasil dari bekerjanya beberapa sistem tubuh untuk menghadapi stress.

3) Reaksi Emosional

Penilaian atau interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus, 1982). Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa dominansi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan stress dan dirasakan melukai atau merugikan, atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut.

4) Reaksi Tingkah Laku

Reaksi tingkah laku berhubungan dengan memunculkannya suatu perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi stress yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul seperti merokok, mengurangi atau makan berlebihan, berolahraga berlebihan, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada stressor yang dihadapi, perilaku melawan stressor secara langsung (*fight*) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (*flight*) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim.

Lazarus (dalam Triantoro Safaria dan

kawan kawan, 2013), menyatakan bahwa coping stress merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang bisa bersifat internal dan eksternal. Lazarus dan Folkman (1980) menyebutnya sebagai *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Coping stress sebagai disposisi menunjukkan pada suatu kecenderungan untuk menggunakan tipe coping stress tertentu pada peristiwa menekan. Kita tidak ingin menyamakan fungsi coping dengan hasil dari coping. Fungsi coping mengacu pada tujuan strategi melayani, sedangkan hasil coping mengacu pada efek strategi setelahnya. Merupakan hal yang umum bagi fungsi coping dijelaskan sebagai perbedaan yang kita yakini sebagai kepentingan utama antara coping yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan penderitaan, dan coping yang diarahkan pada mengatur respon emosional terhadap masalah.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan coping. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial.

1) Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stress, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Saat individu sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan coping stress secara efektif. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang, maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban Stress mereka.

2) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping*. Pemikiran yang positif bahwa seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta *belief* yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting.

3) Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan. Semakin tinggi kemampuan *problem solving* seseorang maka dia akan memilih untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban stress mereka, karena dengan

problem solving yang tinggi akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban stress yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

4) Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

5) Sumber Daya Material

Sumber daya material mengacu pada ketersediaannya uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan oleh individu.

Menurut (Prayitno, 2017), 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. Prayitno melanjutkan dengan mengatakan bahwa "layanan konseling kelompok adalah cara yang baik untuk mengatasi ketidaksepakatan interpersonal dan membantu individu tumbuh sebagai pribadi mereka". selain itu, Prayitno menegaskan kembali bahwa "tujuan konseling kelompok adalah pertumbuhan individu, pencegahan masalah dan penyelesaian."

B. METODE

Konseling kelompok dilakukan kepada anak binaan LPKA Kelas 1 Palembang yang sedang mengalami stress. Konseling kelompok ini dilakukan sebagai coping stress pada anak binaan. konseling kelompok yang diberikan kepada anak binaan dilakukan berdasarkan teori dari Tahapan konseling kelompok menurut Prayitno (1995), seorang pakar dalam bidang bimbingan dan konseling. Berikut adalah tahapan-tahapan tersebut:

1) Pembentukan (*Forming*):

Pada tahapan ini, dilakukan pembentukan kelompok dan menciptakan suasana yang kondusif. Para anggota konseling dan konselor saling memperkenalkan diri masing masing. Diawali dengan konselor yang memperkenalkan diri, setelah itu dilanjutkan dengan subjek pertama yang bernama AS, kedua DS, ketiga MD, keempat MR, dan yang kelima N.

2) Norming (*Pembentukan Norma*):

Pada tahapan ini konselor menjelaskan peraturan kepada anggota konseling, peraturan yang dibuat oleh konselor yaitu harus saling menghormati sesama anggota yang sedang berbicara atau mengutarakan pendapat. Pemberian pendapat juga harus menggunakan Bahasa yang sopan.

3) Storming (*Perebutan Peran dan Konflik*):

Tahapan ini yaitu Menghadapi dan mengelola konflik yang muncul sebagai bagian dari dinamika kelompok. Tahapan ini berguna untuk mengatasi perbedaan pendapat, mengelola ketegangan, dan memperjelas peran serta tanggung jawab anggota

kelompok.

4) *Performing (Pelaksanaan):*

Pada tahapan ini kegiatan konseling dimulai. kegiatan dimulai dengan konselor menanyakan keluhan kepada masing masing anggota konseling. Para anggota konseling mulai menceritakan masalah stress yang mereka alami. Banyak dari mereka menyebutkan bahwa stress yang mereka alami dikarenakan rindudengan orang tua dan memikirkan berapa lama lagi waktu mereka akan pulang. pada konseling ini juga kami bersama membahas tentang coping stress mereka saat sedang merasakan stress.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

5) *Adjourning (Pengakhiran):*

Tahapan ini Mengakhiri proses konseling kelompok dengan cara yang konstruktif. pada tahapan ini konselor menyampaikan kesimpulan yang didapat dari cerita dan keluhan para anggota konseling. konselor mengevaluasi jalannya konseling. menurut konselor, konseling berjalan dengan lancar dan kondusif. Para anggota konseling saling mendengarkan dan memberikan saran kepada sesama mereka. Kebanyakan dari anggota konseling mengalami stress yang diakibatkan karena rindu dengan keluarga dan merasa ingin pulang dan berada di lingkungan luar, pada akhir konseling ini juga konselor memberikan saran penutup agar setidaknya sesama anggota konseling ini dapat selanjut saling bercerita dan membantu temannya yang sedang ada masalah. hal ini diharapkan dapat menjadi coping stress.

Selama sesi konseling kelompok berlangsung, penulis juga melakukan observasi terhadap perilaku apa yang muncul pada anak binaan saat

mengikuti konseling kelompok. Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak. Observasi ini dapat dilakukan secara langsung dan partisipatif. Partisipatif disini dimaksud bahwa yaitu suatu teknik observasi yang ikut serta dalam kegiatan individu yang akan diobservasi tersebut, serta bertanggung jawab akan hasil dari suatu objek.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Implementasi Coping Stress Anak Binaan Selama Diberikan Konseling*

Lazarus (dalam Triantoro Safaria dan kawan kawan, 2013), menyatakan bahwa coping stress merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang bisa bersifat internal dan eksternal. Dari konseling yang telah dilakukan anak binaan banyak mendapat coping stress baru. Mereka menerima banyak saran dari sesama anggota konseling. Sesi konseling juga dilakukan sebagai upaya coping stress yang baru anak binaan. Saat konseling berlangsung mereka menyampaikan perasaan yang dapat memicu stress pada diri mereka. Mereka juga aktif untuk saling memberikan saran satu dengan yang lain.

Subjek AS awalnya susah untuk mengutarakan pendapatnya pada sesi konseling ini, hal ini dikarenakan subjek AS memang sering memendam perasaannya jika sedang merasakan stress. Namun subjek AS mencoba dan berusaha untuk dapat mengutarakan perasaannya pada sesi konseling ini. Saat konseling ini berlangsung ternyata AS merasa lega setelah mengutarakan pikiran - pikiran yang biasa mengganggunya. Pada sesi konseling ini AS juga mendapatkan banyak saran dari sesama anggota konseling. AS diminta untuk banyak bercerita kepada teman jika AS sedang ada masalah atau pikiran. Teman AS siap mendengarkan cerita AS dan memberikan saran kepada AS. Mereka juga memberi saran kepada AS untuk banyak berdoa,

mengingat Allah sebagai upaya menenangkan batin. AS juga diminta untuk aktif mengikuti kegiatan yang diadakan di LPKA dan hal itu mereka harapkan dapat mencegah pikiran yang dapat memicu stress.

Subjek DS pada sesi konseling menyampaikan keluhan stress yang sering terjadi pada dirinya. DS mendapatkan saran dari anggota konseling dan konselor untuk aktif mengikuti kegiatan yang ada di LPKA contohnya menjahit, menggambar, band, bahkan pengajian. DS juga diminta untuk banyak bercerita kepada temannya saat sedang merasakan stress, hal itu diharapkan dapat membantu mengurangi stress yang ada pada diri DS. DS diminta untuk banyak bercerita karena DS tergolong orang yang susah menceritakan permasalahannya. Namun saat sesi konseling berlangsung DS ternyata merasa lega setelah menceritakan permasalahannya kepada teman dan temannya juga menerima hal itu. Selanjutnya, DS akan mencoba lebih banyak bercerita kepada temannya terhadap permasalahannya. DS juga menerima semua saran baik dari anggota konseling dan konselor.

Pada sesi konseling, subjek MD mendapatkan saran dari anggota konseling untuk menghadapi stress yang sedang MD rasakan. MD menerima masukan dari temannya untuk lebih banyak berzikir, sholat, beribadah kepada Allah sebagai upaya menenangkan batin. MD diminta konselor untuk mengubah kebiasaan buruknya yang jika sedang mengalami stress MD tidak mau makan, MD diminta untuk tetap mencukupi kebutuhan makannya karena hal itu dapat membuat MD jatuh sakit. MD mengikuti sesi konseling ini sebagai coping stress. Karena memang

MD biasanya bercerita dengan temannya saat sedang mengalami stress. Selanjutnya subjek MR, MR mengikuti konseling ini sebagai upaya mengurangi stress yang MR rasakan. Karena memang MR biasanya sering bercerita kepada temannya saat MR sedang merasakan stress, jadi MR ingin mengikuti

konseling ini agar dapat lebih banyak bercerita dan mendapatkan saran yang membangun dari sesama anggota konseling. Pada sesi konseling ini MR menerima saran dari para anggota,

MR diminta untuk lebih banyak bersabar dan menjalani hari hari di LPKA dengan aktif mengikuti kegiatan agar masa pembinaan disini tidak terlalu terasa. MR juga diminta untuk aktif mengikuti kegiatan di LPKA sebagai upaya pencegahan pemikiran yang dapat memicu stress. Anggota konselor juga menyarankan kepada MR untuk banyak berdoa, sholat, mengaji dan aktif dalam kegiatan keagamaan lainnya agar hati menjadi lebih tenang, hal itu diharapkan dapat mengurangi stress yang sedang dialami bahkan mencegah pikiran yang dapat memicu stress.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan

Subjek N pada konseling ini mencoba menceritakan apa yang sedang mengganggu pikirannya. N mengikuti konseling ini juga karena N ingin mencoba untuk bercerita tentang apa yang sedang N rasakan, N berharap setelah sesi konseling ini selesai N bisa merasa lega dan stress nya berkurang. Karena memang biasanya saat N merasakan stress N memendamnya sendiri dan tak bercerita kepada temnannya. Anggota konseling juga memberikan saran kepada N untuk aktif mengikuti kegiatan yang ada di LPKA, karena menurut beberapa dari mereka hal itu dapat berhasil untuk mengurangi stress yang mereka rasakan. Mereka juga memberikan saran N untuk meminta kunjungan dari keluarga atau menelfon keluarga sesuai jadwal yang ada. Hal ini diharapkan bisa mengurangi stress karena rindu dengan keluarga yang sedang N alami.

2. Penggunaan Konseling Kelompok Sebagai Bentuk Coping Stress di LPKA Kelas I Palembang

Pada sub bab ini menjelaskan penggunaan konseling kelompok sebagai bentuk coping stress pada anak binaan. Coping stress ini dilakukan setelah mengetahui stress yang dialami anak binaan. (Lazarus dan Folkman, 2012) menjelaskan

stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak meDari hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan informasi mengenai stress yang sering dialami oleh subjek. Hampir semua dari mereka mengatakan penyebab utama stress yang mereka rasakan diakibatkan oleh perasaan rindu mereka terhadap keluarga, terutama orang tua mereka. Hal itu dapat dibuktikan dari beberapa ucapan mereka saat peneliti memberikan pertanyaan “ hal apa yang biasanya dapat mengakibatkan stress pada diri subjek?”. Mereka menjawab :

” yang pertama tu keluarga, yo wong tuo” ujar AS,

“ karna mikirke pertama wongtuo mbak” ujar DS,

“ keluarga yang pertama, iyo kangen pasti kalu dengan wongtuo” ujar MD.

Selanjutnya penyebab stress yang biasa mereka alami juga karena memikirkan berapa lama lagi mereka akan bebas, karena mereka sudah rindu dengan rumah dan ingin pulang. Hal ini dibuktikan saat mereka diberikan pertanyaan yang sama. Mereka juga menjawab :

“ mikiri nak balek kapan lamo nian “ ujar AS,

“ pengen balek “ ujar DS,

“ memikirkan lamo nian balek “ ujar MR,

“ kangen dengan keluarga, pengen pulang “ ujar N.

Stress yang sedang mereka alami memiliki dampak pada diri mereka. Banyak dari mereka menyebutkan dampak dari stress yang biasanya mereka alami adalah kepala terasa pusing, susah tidur, berkurangnya nafsu makan, sedih, bahkan ada yang sampai jatuh sakit. Hal itu dapat dibuktikan dengan hasil dari wawancara saat mereka diberikan pertanyaan “ apa dampak yang biasanya anda rasakan saat sedang merasakan stress”. Mereka menjawab :

“ pusing menyut be palak, tepikir terus, tedok

dakbiso” ujar AS,

“ bawaannyo sakit palak, sedih “ ujar DS,

“ dak galak makan, terus biasonyo pening, yang pasti demam akuni kalu lagi

stress” ujar MD,

“ pening nian, dak galak makan “ ujar MR.

“Pusing, susah makan, susah minum, susah pikiran “ ujar N

D. KESIMPULAN

Dari uraian yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya, penulis menyimpulkan proses konseling kelompok yang dilaksanakan di LPKA Kelas IPalembang sudah terlaksana sesuai dengan tahapan sebagaimana mestinya. Adapuntahapan konseling kelompok yang dilakukan yaitu perkenalan anggota konseling, lalu dilanjutkan dengan penyampaian keluhan dan saran oleh sesama anggotakonseling, lalu kegiatan konseling diakhiri dengan memberikan Kesimpulan ataskegiatan yang telah dilaksanakan.

Dari pelaksanaan konseling kelompok yang telah dilakukan, penulis menyampaikan bahwa konseling efektif terhadap upaya coping stress. Subjekawalnya cenderung tertutup dalam menyampaikan apa saja penyebab stress yang dialami Namun, setelah mengikuti sesi konseling, mereka mampu lebih terbuka dan menerima dukungan serta saran dari teman-teman dan konselor. Observasi jugamenunjukkan bahwa setelah sesi konseling, subjek-subjek tersebut menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku, seperti menjadi lebih aktif, terbuka, dan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa konselingkelompok dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu individu mengatasi stress dan masalah pribadi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas 1 Palembang yang telah memberikan pengalaman dan pemahaman baru bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arumi, S. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga

- dengan Coping Stress pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fatchur, N., 10010014202 Bimbingan, R., & Konseling, D. (n.d.). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban Henni Syafriana dan Abdillah, Bimbingan Konseling Konsep Teori dan Aplikasinya (Medan: LPPPI, 2019), 150. Kampus Merdeka. (2024). Kampus Merdeka. kampusmerdeka.kemdikbud.go.id. <https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/>
- Kusumayanti, Y. (2014). Studi Deskriptif Mengenai Coping Stress Bintara Sesko yang Akan Mengikuti Seleksi Secapa TNI Angkatan Darat. Universitas Kristen Maranatha.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, Inc
- Maryam. 2017. Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa.
- Nancy, Y. (2023). Mengenal Apa Itu LPKA dan Bedanya dengan Penjara Anak? tirto.id.
- Nihayah, M. (2013). Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) terhadap Coping Stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Prayitno. 2017. Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung. Jakarta: Rajawali Pers. Priyatno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 312.
- Sofyan, D. S. A., Julian Bayu Eka Prayudha, & Lestari, R. (2022). Coping Stress pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta. Jurnal Sudut Pandang (JSP), 2(12), 147–159.
- Sucipto, A. (2019). Hubungan Personality Stress dan Environmental Stress dengan Burnout Syndrome pada Perawat Unit Khusus di Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. Universitas Airlangga.
- Waldani, J., Saam, Z., & Umari, T. (2017). The Influence of Group Guidance to Stress Levels of Woman Inmates (Non Drug Cases) at Pekanbaru Children's Correctional Institution. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 4(2), 1–12.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi