

PENGUATAN DIMENSI SOSIAL KELUARGA MELALUI TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* KELOMPOK IBU RUMAH TANGGA PERUMAHAN GEMILANG

Sukma Erni¹, Hasgimianti², Sofia Hardani³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
sukma.erni@uin-suska.ac.id

Abstrak

Data menunjukkan bahwa tingkat stress pada perempuan yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga semakin tinggi setiap tahunnya. Sementara masyarakat masih malu dan menganggap tabu bila mengkomunikasikan masalah keluarga yang dihadapi dengan orang lain. Dampaknya adalah keterpurukan sosio emosional yang dapat menimbulkan penyakit fisik dan psikis. Penelitian tindakan ini dilaksanakan untuk menguatkan kemampuan penyelesaian masalah yang dihadapi oleh ibu rumah tangga melaalui metode reframing. penelitian tindakan ini melibatkan 25 orang ibu rumah tangga. Hasil yang diperoleh menunjukkan terjadi penguatan emosional yang mempunyai masalah, meningkatnya kemampuan dan keberanian berkomunikasi, merasa tenang dan lebih ceria. Simpulan kegiatan menjelaskan bahwa kegiatan penguatan dimensi sosial dapat membantu meringankan beban masalah yang dihadapi masyarakat.

Kata Kunci: *Dimensi Sosial, Ibu Rumah Tangga, Problem Solving, Masalah Sosial, Sosiokeagamaan.*

Abstract

The data shows that the level of stress in women who work as housewives is getting higher every year. Meanwhile, people are still ashamed and consider it taboo when communicating family problems faced with other people. The impact is a socio-emotional slump that can cause physical and psychological illness. This action research was carried out to strengthen the ability to solve problems faced by housewives through the reframing method. This action research involved 25 housewives. The results obtained showed that there was emotional strengthening who had problems, increased ability and courage to communicate, felt calmer and more cheerful. The conclusion of the activity explains that activities to strengthen the social dimension can help ease the burden of problems faced by the community.

Keywords: *Social Dimensions, Housewives, Problem Solving, Social Problems, Socio-Religious.*

PENDAHULUAN

Perempuan merupakan anggota masyarakat yang memiliki kerentanan sosial tinggi. Keterbatasan akses, partisipasi, kontrol dan kemanfaatan perempuan sering menempatkan perempuan pada posisi tergantung, tidak terampil secara sosial termasuk rentan kekerasan sehingga menimbulkan stress, utamanya perempuan yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga adalah salah satu profesi mulia yang dimiliki oleh perempuan yang sudah berkeluarga. Bagi seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja, pekerjaan rumah tangga menjadi fokus utama karena sebagian besar waktu dihabiskan di dalam rumah (Mahardika et.al, 2017). Pekerjaan rumah tangga itu sendiri merupakan pekerjaan yang monoton karena melakukan pekerjaan yang sama setiap hari dan dilakukan di dalam rumah. Keadaan ini dapat memicu terjadinya situasi terisolasi pada ibu rumah

tangga dan cenderung mengarah kepada stresor bagi ibu rumah tangga tersebut (Putri & Sudhana, 2013).

Tidak hanya pekerjaan rumah yang monoton, permasalahan-permasalahan rumah tangga yang lainnya, seperti masalah ekonomi, mengurus dan menghadapi tingkah laku anak-anak, sikap suami, tetangga, mertua, dapat meningkatkan stress bagi seorang ibu rumah tangga jika tidak dihadapi dengan kesiapan mental dan fisik yang baik. Banyak berita yang ditulis pada media mengabarkan tentang ibu rumah tangga yang bunuh diri akibat stress. Umpamanya, berita tentang seorang ibu rumah tangga (27 th) di kecamatan Wuawua, kota Kendari, 28-11-2020, ditemukan gantung diri karena alasan "capek mengurus anak (Restiawati, 2018). Seorang ibu rumah tangga berinisial ES (30) di desa Marjandi Pematang, Kecamatan Gunung Meriah gantung diri di kamar mandi rumah orang tuanya, 11-3-

2021, diduga stress karena masalah rumah tangga (Profita, 2018). Kondisi-kondisi seperti di atas tentunya sangat disayangkan, dan sangat perlu dilakukan tindakan preventif.

Prevalensi gangguan kesehatan mental emosional (pada ibu rumah tangga²) secara Nasional berada pada angka 6% dan 2,7% untuk provinsi Riau (Tarehy et.al, 2019). Angka tersebut terkategori tinggi mengingat rendahnya tingkat kemampuan sosial *problem solving* dan belum terbiasanya masyarakat untuk melibatkan stake holder lain untuk membantu mengurangi tekanan sosial emosional yang dialaminya. Di sisi lain keluarga sebagai segmen terkecil masyarakat adalah dasar dalam membangun sosio-emosional anggota keluarga agar menjadi pribadi yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Keluarga bahagia atau keluarga yang *sakinah, mawaddah wa rahmah* merupakan tujuan umumnya setiap pasangan dalam membangun tatanan rumah tangga. Pernikahan merupakan aqad yang menghalalkan hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan dan membolehkan keduanya bersenang-senang (Jajuli, 2017). Hal ini juga disebut oleh B. Burnham sebagai alasan individu hidup bersama yaitu hubungan dengan tujuan kasih sayang dan cinta (Putra, 2018). Melalui pernikahan ini, lahir anak keturunan yang dalam proses tumbuh dan berkembangannya membutuhkan intervensi keluarga dan masyarakat agar menjadi manusia dan sumberdaya yang kuat kepribadian, karakter dan religius

Keluarga merupakan lingkungan sosial terkecil yang kompleks; terdiri dari ayah, ibu dan anak saling berinteraksi secara terus menerus. Setiap orang memberikan kontribusi dan peran masing-masing seperti nilai, harapan, dan standar diri untuk bersama dan mewujudkan kehidupan dalam keluarga (Hidayati, 2016). Hubungan yang terbentuk dari masing-masing orang dalam keluarga membentuk dimensi sosial yang kompleks. Dalam keluarga dibangun basis karakter yang akan berkembang terus ditengah masyarakat sehingga membentuk 'diri' menjadi seorang yang memiliki emosional yang kokoh atau sebaliknya (Subianto, 2013).

Pada prakteknya, tidak sedikit keluarga yang tidak mampu mewujudkan kebahagiaan bagi anggotanya. Persoalan demi persoalan muncul dalam keluarga tanpa dapat dicari solusi dan titik temu. Keluarga yang awalnya diharapkan sebagai

“surga” tak ubahnya bagaikan “neraka” bagi penghuninya. Lebih jauh, sebuah hubungan berakhir dengan perceraian. Riaugreen.com merilis kasus perceraian tahun 2016 di Riau mencapai angka 30% dari 48.000 total pernikahan (Yumarni & Suhartini, 2019). Tribunnews.com juga merilis data perceraian tahun 2017 sebanyak 1.100 kasus di Pengadilan Agama Pekanbaru (Arifin, 2017). Selanjutnya, tribunnews.com merilis penyebab kasus perceraian tersebut adalah perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus. Selanjutnya pada tanggal 24 November 2017 tribunnews merilis data tentang 8.000 kasus istri gugat suami di Pekanbaru (Eva et.al, 2020). Perceraian yang terjadi karena pertengkaran yang terus-menerus dan perselisihan yang tidak menemukan titik temu harusnya tidak terjadi. Pasangan baik suami maupun istri harusnya mampu menyelesaikan masalah dengan lebih komunikatif.

Kerapuhan sendi-sendi keluarga dengan banyaknya terjadi konflik dalam keluarga terdapat juga di Perumahan Gemilang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Jumlah Kepala Keluarga yang mencapai 200 KK dengan latar belakang pendidikan yang mayoritas SLTA ke bawah rentan ketika menghadapi permasalahan dalam keluarga. Selain itu, Pemahaman tentang agama yang masih kurang menambah kesulitan untuk mencari solusi konflik dalam keluarga.

Memperbaiki situasi sosial dalam keluarga dan masyarakat hakikatnya bukan satu hal yang mudah. Memperbaiki kemampuan '*soft skill*', mengatasi emosi pribadi, memahami orang lain, membangun komunikasi dua atau multi arah agar dapat saling menghargai, tidak dapat dilakukan sesaat (Kamaluddin, 2019). Dibutuhkan waktu yang tidak pendek untuk merubah pribadi masyarakat dewasa yang terlanjur rapuh, emosional, temperamental menjadi lebih *soft* sehingga tidak mendatangkan situasi yang kurang nyaman bagi orang-orang di sekitarnya. Kendati demikian, upaya perlahan tetap dibutuhkan. Upaya perlahan memperbaiki situasi sosio emosional ini diharapkan dapat membantu beberapa masyarakat yang terlibat di dalamnya agar menjadi lebih baik (sehat) emosionalnya.

Salah satu teknik yang digunakan dalam membantu seseorang memetakan masalah dan menurunkan tingkat 'stress' (kegalauan) adalah Reframing. Teknik ini memungkinkan seseorang melihat masalah dari sisi yang berbeda sehingga

merasa lebih rileks dalam kondisi yang lebih rileks akan memungkinkan seseorang menata ulang situasi agar dapat mengatasi (Bayu, & Pratiwi, 2016). Teknik ini, merupakan teknik sederhana yang tidak selalu membutuhkan teman bercerita ataupun konselor khusus untuk membantu memfasilitasinya. Teknik yang dapat digunakan secara personal, dibutuhkan untuk mengurangi adanya kontak dengan orang luar terkait dengan stress ringan yang dihadapi dalam kehidupan sosial. Di sisi lain, keyakinan akan agama yang menghendaki menyimpan permasalahan yang dihadapi dengan berusaha mengatasi terlebih dahulu secara personal menjadi pegangan masyarakat secara umum, sehingga sangat jarang sekali perempuan (ibu-ibu) mau langsung menceritakan masalah yang dihadapinya pada orang lain. Dalam penggunaan teknik tersebut dilakukan dengan layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang dilakukan di dalam kelompok (Imro'atun, 2017). Dalam layanan ini ada konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang) (Erawan, 2019). Kegiatan tersebut terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Ada juga proses pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

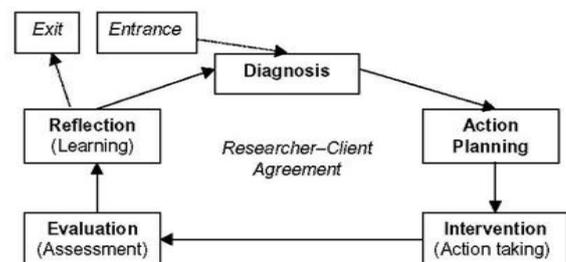
Layanan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri (Sulistianingsih & Widiantari, 2020). Tujuan konseling kelompok adalah, berkembangnya perasaan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu, individu lain peserta layanan konseling kelompok (Wahyudi, 2020).

Perumahan Gemilang, Tarai Bangun, adalah salah satu perumahan untuk masyarakat tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah, dimana sebagian besar penduduknya adalah keluarga yang memiliki tingkat ekonomi dan pendidikan menengah ke bawah pula. Dalam situasi kepadatan penduduk, ekonomi sangat rendah, kehidupan sangat sederhana, sering sekali menimbulkan permasalahan sosial antar warga.

Data awal yang diperoleh berdasarkan hasil temu ramah dengan ibu-ibu pada pertemuan PKK, ditemukan sejumlah persoalan sosial seperti berkelahi antar tetangga, perkelahian anak yang melibatkan orang tua dll. Untuk itu, penelitian tindakan ini dirancang dapat mengurangi sedikit beban mental masyarakat terutama perempuan (ibu-ibu rumah tangga) dalam menghadapi masalah kehidupan sosial di sekitarnya.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pola penelitian yang mengikuti beberapa tahapan:



Gambar 1. Tahapan Penelitian
Sumber: Davison, et.al (2004)

Alur penelitian mengikuti tahapan sebagai berikut.

Proses Entrance (mengakses data) dilaksanakan kegiatan sebagai berikut. Proses akses data awal yakni pemetaan permasalahan secara langsung dengan ibu-ibu rumah tangga Perumahan Gemilang dengan teknik temu ramah terarah (**entrance**). Kegiatan temu ramah terarah dimaksudkan untuk memastikan situasi permasalahan sosial yang banyak dihadapi perempuan perumahan, yang tidak hanya berdasarkan informasi sepihak saja. Perolehan data setelah melaksanakan proses akses masalah sosial dilakukan pemetaan dengan cara membangun kategori masalah yang dihadapi. Penepatan fokus pemberian penguatan sosial didasarkan pada dominasi masalah sosial yang terakses.

Proses Diagnosis, dilaksanakan berikutnya setelah meyakinkan keikutsertaan ibu-ibu rumah tangga di Perumahan Gemilang dalam kegiatan riset aksi yang dilaksanakan. Untuk mendapatkan data masalah sosial secara personal peneliti meminta setiap responden menuliskan masalah sosial yang dihadapi dan menuliskan cara mengatasi agar tidak menjadi penyakit dan beban mental baginya.

Proses Action, dilaksanakan dengan menetapkan tindakan yang akan diberikaan, instrumen dasar yang dijadikan patokan perubahan, pola melatih peserta terhadap Teknik Reframing. Dalam rancangan aksi ini, disusun instrumen dasar terkait masalah sosial yang dihadapi. Instrumen ini sangat situasional dimana objek penelitian akan memperoleh situasi yang berbeda-beda antara satu sama lain. Sangat tergantung pada setting sosial yang dihadapi. Instrumen dasar yang disusun adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Instrumen Dasar

Informan	Indikator
Tetangga	Tegur sapa
	Saling jaga kebersihan lingkungan
Anak	Tidak menyindir
	Mengantar mengaji
	Menemai, bercerita-cengkerama, Banyak membangun komunikasi dengan nak
Suami	Tidak terpancing ketika marah
	Menampilkan yang terbaik walaupun sulit
Intervensi Keluarga	Tidak banyak mengeluh
	Tetap membangun komunikasi yang baik Menyampaikan pada keluarga untuk mencoba memahami saja situasi (jika perlu, dapat tidak dilakukan)
Perasaan	Tidak nyaman, sakit kepala

Rencana Pelatihan tehnik Reframing akan dilaksanakan dengan berkelompok dengan pola *peer group*. Simulasi Teknik Reframing akan di observasi secara langsung oleh teman sejawat dengan dipantau oleh peneliti: 1) Intervensi dalam riset aksi ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan melihat pengukuran situasi dan hal baru yang diperoleh responden setelah mencobakan Teknik Reframing:

2) Evaluasi, kegiatan berjalan dilaksanakan dengan melihat apakah pelaksanaan teknik sudah sesuai dengan tahapan yang ada. Instrumen dasar terpenuhi ataupun ada temuan baru setelah penerapan Teknik. Evaluasi dilaksanakan pada minggu berikutnya setelah simulasi teknik, dan setiap responden bisa mengikuti tahapannya; dan 3) Refleksi digunakan untuk menyusun tahapan siklus berikutnya dengan perbaikan ataupun penguatan terhadap penerapan Teknik Reframing yang diperoleh melalui evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Objek Penelitian

Data diperoleh melalui perkumpulan PKK yang melaksanakan kegiatan rutin berkala 2 mingguan dari rumah ke rumah. Persetujuan anggota kelompok PKK secara langsung diperoleh untuk pelaksanaan kegiatan yang ditetapkan secara bersama diluar waktu pelaksanaan kegiatan yang sudah ada. Pada tahap ini, diperoleh informasi bahwa tipologi masyarakat yang terhimpun dalam perumahan sangat beragam, baik suku, agama, pekerjaan, usia (usia perkawinan), jenis pekerjaan, termasuk masalah sosial yang dihadapi. Secara umum digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Objek Penelitian

Keragaman	Kondisi
Suku	Sebagian besar suku Minang, tetapi ada juga Melayu, Batak, Jawa dll
Agama	Sebagian Besar Islam
Pekerjaan	Menengah ke bawah, sopir, kerja pabrik, PNS biasa
Usia perkawinan	Sebagian besar keluarga muda yang baru memulai hidup
Masalah sosial	Terkait masalah rumah tangga, anak, tetangga dan internal keluarga lainnya

Dalam pertemuan awal ini disepakati akan mengundang seluruh ibu-ibu yang ada di lingkungan Perumahan Gemilang, yakni 80 orang. Pada pertemuan berikutnya ternyata yang memenuhi undangan hanya 30 orang an. Jumlah 30 orang ini menjadi responden awal untuk mengakses masalah sosial yang dihadapi di Perumahan Gemilang. Seiring waktu penelitian aksi berjalan, ternyata hanya 25 orang saja yang konsisten mengikuti sampai selesai kegiatan.

Masalah Sosial Masyarakat

Masalah sosial yang dihadapi objek sangat beragam antara lain: masalah anak (kenakalan anak), masalah dengan tetangga, masalah dengan suami, masalah dengan keluarga besar:

Tabel 3. Masalah Sosial Masyarakat

No	Kategori Masalah	Masalah yang dihadapi
1	Anak	1. Anak nakal, tidak mau belajar, suka melawan, berkata kasar, berkelahi 2. Anak tidak mau beribadah 3. Anak malas 4. Anak hanya bermian, menonton, main game
2	Suami/istri	1. Suami kasar dalam berbicara 2. Suka memukul anak 3. Marah-marah 4. Nafkah seadanya 5. Suami/istri kabur meninggalkan rumah
3	Tetangga	1. Suka menyindir 2. Bully 3. Berkelahi
4	Keluarga	Intervensi keluarga besar dalam masalah rumah tangga
5	Perasaan	Tidak nyaman, sering sakit kepala, aga pemarah

Hasil deskripsi masalah yang dihadapi oleh responden diminta langsung untuk menuliskan cara menyelesaikan yang pernah dilakukan oleh responden. Sebagian besar menyatakan hanya mendiamkan saja, bersabar dan tidak membalas jika disindir, walaupun terkadang terpancing untuk melawan.

Pelaksanaan Tindakan Penguatan Dimensi Sosial

Pembentukan kelompok

Kegiatan tindakan hanya dihadiri oleh 25 orang ibu-ibu rumah tangga. Terdapat penyusutan responden dari kehadiran sebelum tindakan. Dengan jumlah tersebut peneliti membagi menjadi 5 kelompok untuk simulasi dan simulasi peer group.

Melatih memahami dan mematakn masalah serta penyelesaiannya. Langkah-langkah yang dilaksanakan dalam Teknik Reframing ini adalah: 1) memikirkan, menuliskan masalah yang paling berat

dan membuat responden menjadi sedih; 2) mencoba menentukan cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut; 3) menguraikan beberapa cara yang diperkirakan lebih tepat dilaksanakan terlebih dahulu; 4) memilih dengan yakin cara penyelesaian masalah; 5) memulai mematuhi konsep; 6) menciptakan situasi untuk dapat melaksanakan penyelesaian masalah; dan 7) setelah mencobakan, diupayakan untuk mengevaluasi, apakah sudah mencapai tujuan penyelesaian

Teknik ini dilakukan dengan layanan konseling kelompok. **Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu yang terlibat dalam kegiatan itu.** Dalam kegiatan ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok, dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika ada metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Ada empat tahapan penyelenggaraan layanan konseling kelompok diantaranya: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Safithry & Anita, 2019). Untuk penjelasan lebih lengkap dapat dilihat penjelasan sebagai berikut.

Tahap pembentukan, dalam layanan konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan konseling, ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh seorang konselor.

Tahap peralihan, tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan tahap peralihan adalah terbatasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, mantapnya niat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Tahap kegiatan, dalam kegiatan konseling kelompok, tahap pertama dan kedua pada dasarnya adalah tahap penyiapan agar semua

anggota kelompok yang sebenarnya, konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan penuh kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak buru-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

Tabap pengakhiran, sebagaimana layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah layanan terbatas, artinya bahwa harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak perlu tergantung pada konselor. Selain itu, tidak mungkin seorang konselor dapat memberikan layanan secara terus menerus. Tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, ada tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumusnya rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Responden memasuki masa implementasi dalam rentang 2 minggu untuk langsung mencobakan Teknik Reframing dalam keluarga dan orang-orang sekitar (hubungan antar tetangga)

Evaluasi pelaksanaan kegiatan

Responden melaporkan pelaksanaan Teknik Reframing setelah 2 minggu di rumah. Menjelaskan tahapan dan proses yang dilaksanakan. Kemudian secara bersama, dalam kelompok semula, didiskusikan kembali kelemahan apa yang dihadapi.

Kegiatan berikutnya siklus ke 2, simulasi tahap 2

Kegiatan diawali dengan penguatan emosional kegamaan melalui penyuluhan. Selanjutnya dilakukan review atas perasaan dan pengalaman yang sudah dilalui pada 2 minggu yang lalu. Kemudian diadakan simulasi ulang teknik Reframing dalam kelompok. Kemudian responden kembali diminta untuk meneruskan dan memperbaiki trik reframing yang sudah dimulai pada 2 minggu sebelumnya.

Refleksi

Pada kegiatan refleksi, diminta setiap responden untuk mengisi instrumen yang dibuat guna mengukur perubahan yang dialami secara langsung. Selain itu, responden diminta untuk mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti kegiatan yang dilaksanakan.

Pengukuran Keberhasilan

Siklus 1

Tabel 4. Hasil Pengukuran Siklus 1

Aspek	Kegiatan	Terlaksana
Tetangga	Tegur sapa	
	Saling jaga kebersihan lingkungan	√
	Tidak menyindir	√
Anak	Mengantar mengaji	√
	Menemai, bercerita-cengkerama,	√
	Banyak membangun komunikasi dengan nak	√
Suami	Tidak terpancing ketika marah	√
	Menampilkan yang terbaik walaupun sulit	
Intervensi Keluarga	Tidak banyak mengeluh	√
	Tetap membangun komunikasi yang baik	
	Menyampaikan pada keluarga untuk mencoba memahami saja situasi (jika perlu, dapat tidak dilakukan)	
Perasaan	Lebih ringan perasaan, lebih ikhlas..	√

Hasil analisis praktik siklus pertama, setiap responden diminta untuk mengisi instrument yang untuk mengukur perubahan dan perasaan yang di rasakan ketika menjalankan teknik reframing untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Setelah melihat hasil, tidak semua indicator terlaksana dengan baik. Kendati demikian, perasaan responden yang mengimplementasikan Teknik ini cukup membaik. Terkait dengan tetangga, untuk saling bertegur sapa, menegur/menyapa duluan pada tetangga yang bermasalah belum terlaksana pada minggu-minggu pertama. Cukup sulit memulai menyapa

seseorang yang membuat sakit hati atau menjengkelkan. Demikia pula dengan intervensi keluarga (orang ketiga dirumah), tidak dapat dengan mudah dilaksanakan. “bolak balik hati” untuk melakukannya, sehingga gak berhasil dicobakan (responden A).

Hasil refleksi ini, secara bersama dicoba untuk merubah cara /konsep yang dibuat responden terutama terkait dengan indicator yang belum terlaksana. Kemudian mencobakannya pada siklus ke 2. Dalam kaitan ini, peneliti meminta rponden untuk melatih perasaan diri sebelum melaksanakan indicator yang belum terlaksana dengan cara, menarik nafas panjang, berzikir, atau meremas-remas tangan untuk mengurangi gugup. Praktik berlatih dilaksanakan seolah-olah responden berpapasan, bertemu dengan lawan masalah, atao keluarga yang dianggap medatangkan masalah. Kemudian responden mencoba untuk menyapa, memulai pembicaraan dll. Kesiapan berlatih ini kemudian dilaksanakan di rumah pada minggu berikutnya, siklus ke 2.

Siklus 2

Tabel 4. Hasil Pengukuran Siklus 2

Aspek	Kegiatan	Terlaksana
Tetangga	Tegur sapa	√
	Saling jaga kebersihan lingkungan	√
	Tidak menyindir	√
Anak	Mengantar mengaji	√
	Menemai, bercerita-cengkerama,	√
	Banyak membangun komunikasi dengan nak	√
Suami	Tidak terpancing ketika marah	√
	Menampilkan yang terbaik walaupun sulit	√
Intervensi Keluarga	Tidak banyak mengeluh	√
	Tetap membangun komunikasi yang baik	√
	Menyampaikan pada keluarga untuk	√

	mencoba memahami saja situasi (jika perlu, dapat tidak dilakukan)	
Perasaan	Lebih ringan badan, lebih tenang dari sebelumnya	√

Pada pelaksanaan siklus ke 2, semua indicator terpenuhi dengan baik. Walaupun hanya pada tataran sekedarnya, tetapi responden sudah mempunyai keberanian untuk memulai bertegur sapa, tetap berkomunikasi dengan lebih tenang. Situasi ini, setidaknya menambah kekuatan responden dalam mengatasi masalah social di sekitarnya.

Dimensi sosial pada dasarnya adalah situasi dimana sesorang berada dalam ruang lingkup kehidupannya. Dalam kehidupan sosial ini kerap sekali seseorang menghadapi permasalahan yang tidak dapat diatasinya sehingga menjadikannya sebagai personal yang “pemarah, murung, pendiam berlebihan, tidak suka berinteraksi, menyendiri dalam suasana sunyi, dll”. Menurut Albrecht dan Adelman, dimensi sosial adalah komunikasi verbal atau non verbal antara penerima dan pemberi yang mengurangi ketidaktentuan tentang situasi, diri, atau hubungan dan berfungsi meningkatkan nilai persepsi dan sebagai kontrol dalam pengalaman hidup seseorang (Mattson’s et.al, 2011). Dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan mencintai, sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerima (Trisnawati, 2017).

Dalam proses akses awal pelaksanaan kegiatan, diperoleh data peserta yang akan ikut dalam kegiatan sebanyak 80 orang namun pada pelaksanaannya hanya semula dihadiri oleh 30 orang responden, tetapi berkurang menjadi 25 orang saja. Situasi ini sinergi dengan data paparan Kompas di atas bahwa sebagian besar masyarakat malu untuk mengemukakan masalah yang dihadapi apalagi kepada orang lain. Hakikatnya, terdapat empat bentuk dukungan sosial menurut House & Kahn (Wibowo & Susanto, 2014), yaitu: 1). Dukungan Emosional (*emosional support*) yakni

ungkapan empati, perlindungan, perhatian dan kepercayaan terhadap individu, serta keterbukaan dalam memecahkan masalah seseorang. Dukungan ini akan membuat seseorang merasa nyaman, tentram, dan dicintai. 2). Dukungan Instrumental (*instrumental support*). Dukungan dalam bentuk penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi, dapat juga berupa jasa, atau pemberian peluang waktu dan kesempatan. 3). Dukungan Informasi (*informational support*) Bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasihat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat untuk tercapainya pemecahan masalah; dan 4) Dukungan Penilaian Berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik, mengenai hasil atau prestasi yang diambil individu.

Kondisi masyarakat Perumahan Gemilang, terutama ibu-ibu rumah tangga yang sepenuhnya tergantung secara ekonomi kepada suami. Dengan fenomena kehidupan ekonomi yang tidak terlalu baik, pendidikan rendah, kebutuhan dan gaya hidup yang dominan menjadi pemicu kerentanan sosial masyarakat. Munculnya masalah hubungan relasi dan interrelasi antara anggota keluarga terutama suami dan istri, kecenderungan kenakalan anak akibat fenomena teknologi dan lingkungan rentan edukasi dan lain sebagainya, membuat kerentanan sosial emosional sehingga dapat memicu beragam penyakit fisik dan psikis. Dalam keadaan demikian, masyarakat secara umum dan masyarakat yang memiliki masalah secara khusus, membutuhkan pendampingan, bantuan, bimbingan, dan teknik tertentu yang dapat digunakan untuk meringankan situasi yang dihadapi sebagaimana yang disebutkan Myers, sedikitnya ada tiga faktor yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya (Kurniawati et.al, 2018): 1) Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain. 2) Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan. 3) Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan

pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

Proses penguatan yang dilaksanakan setidaknya dapat meringankan, menguatkan sosio-emosional masyarakat yang mengikuti kegiatan terkait. Terbukti dengan lebih dari 50 % peserta yang mengikuti program ini mulai membuka diri, berusaha untuk berkomunikasi, meningkatkan kesabaran dalam menghadapi masalah, lewat Teknik-teknik tertentu dan menggunakan agama sebagai terapi terbaik. Dampaknya adalah masyarakat mulai merasakan pergeseran situasi menjadi situasi yang lebih baik. Setidaknya menjadi lebih tenang dan merasa lapang (ikhlas).

Teknik reframing pada dasarnya hanya membantu memproses psikis responden dan memacu semangat untuk mengkondisikan dirinya menjadi lebih baik. Agama dalam hal ini tetap sebagai terapi terbaik, menurut Fitriani (2016), mempunyai beberapa fungsi bagi manusia, yaitu fungsi edukatif, fungsi penyelamatan, fungsi pengawasan sosial, fungsi memupuk persaudaraan, dan fungsi transformatif. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hasan ketika manusia memiliki komitmen beragama yang sangat kuat, idealnya manusia itu mampu menjalankan semua yang terkandung dalam ajaran agama itu (del Pino et.al, 2005). Agama dapat menjadi kendali diri bagi manusia atas semua keyakinan, pembicaraan, sikap, perilaku, bahkan apa yang terlintas dalam benak pikirannya. Dengan menggunakan ajaran agama sebagai terapi terbaik dibantu dengan teknik reframing, maka para ibu rumah tangga di Perumahan Gemilang menjadi terampil dalam menghadapi permasalahan keluarga yang mereka hadapi.

Disini pentingnya pendidikan pranikah yang harus ditempuh calon penagantin. Selain itu, diperlukan adanya penguatan pernikahan pasca pernikahan, dengan cara konseling kelompok, karena pada umumnya masyarakat masih merasa sungkan menceritakan permasalahan rumah tangga kepada orang lain. Demikian juga, konseling pasca pernikahan diperlukan untuk menyatukan kembali “visi dan misi” pernikahan yang dilakukan, mengatasi masalah keluarga seperti seksual, pengasuhan anak, maupun mengembalikan kebiasaan positif pasangan (Saidiyah & Julianto, 2016). Hal ini dimaksudkan

untuk menghindari stress yang sering menimpa ibu rumah tangga, sebagaimana dikemukakan semula.

PENUTUP

Simpulan

Penguatan dimensi sosial bagi masyarakat terutama pada kelompok masyarakat menengah ke bawah sangat penting dilakukan. Lemahnya sosio emosional ditambah dengan rendahnya pendidikan, lemahnya ekonomi, rendahnya pemahaman agama membuat masalah kecil justru menjadi besar dan dapat berlarut-larut dan melebar pada masalah lain yang mengakibatkan tekanan dan trauma pada mental.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian tindakan ini, disarankan pada lembaga sosial maupun lembaga pendidikan yang mempunyai kemampuan untuk melakukan pembinaan agar pembinaan sosio emosional masyarakat juga dijadikan lahan pembinaan, bukan semata pada pembinaan ekonomi, keterampilan ekonomi, ataupun keterampilan keagamaan seperti yang lumrah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, J. (2017). Tingginya Angka Cerai Gugat di Pengadilan Agama Pekanbaru dan Relevansinya dengan Konsep Kesetaraan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16(2), 141-155.
- Bayu, M. V. S., & Pratiwi, T. I. (2016). Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 6(1), 1-7.
- del Pino, A., Gaos, M. T., Dorta, R., & Garcia, M. (2005). Modification of coronary-prone behaviors in coronary patients of low socio-economic status. *The Spanish journal of psychology*, 8(1), 68-78.
- Erawan, G. (2019). Konseling Kelompok sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Gagasan pada Siswa Kelas VIII Asemester I SMP Negeri 1 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 9(1), 63-70.

- Eva, Y., Septia, S., & Oktavianani, W. (2020). Media Sosial Pemicu Perceraian (Studi Kasus di Pengadilan Agama Padang Kelas 1a). *IJTIHAD*, 36(2).
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.
- Hidayati, N. (2016). Konsep Integrasi Tripusat Pendidikan Terhadap Kemajuan Masyarakat. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(1).
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Jajuli, S. (2017). Fenomena Al-Syiqaq dalam Putusan Perkawinan di Pengadilan Agama Kota Bogor. *Misykat al-Anwar Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat*, 28(1).
- Kamaludin, K. (2019). Analisis Soft Skill Bagi Pelaku Usaha Mikro dalam Persaingan Bisnis Modern. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(3), 110-123.
- Kurniawati, Y., Faizah, F., & Rahma, U. (2018). Dukungan Sosial Dan Empati Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Berdasar Jenjang Sekolah Menengah Dan Perguruan Tinggi. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 189-200.
- Mahardika, N. H., Luthviatin, N., & Nafikadini, I. (2017). Tindakan Ibu Rumah Tangga dalam Penerapan Indikator PHBS Tidak Merokok di dalam Rumah (Studi Kualitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian)(The Housewife Behavior in the Implementation Indicators PHBS No Smoking in The House (a Qualitative Study in Pus. *Pustaka Kesehatan*, 5(3), 572-579.
- Mattson, S. N., Crocker, N., & Nguyen, T. T. (2011). Fetal alcohol spectrum disorders: neuropsychological and behavioral features. *Neuropsychology review*, 21(2), 81-101.

- Profita, A. C. (2018). Beberapa faktor yang berhubungan dengan keaktifan kader posyandu di Desa Pengadegan Kabupaten Banyumas. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 68-74.
- Putra, B. H. (2018). Pengaruh Sosialisasi Keuangan Keluarga Terhadap Perilaku Menabung Mahasiswa. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan*, 2(2), 107-114.
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94-105.
- Restiawati, R. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pembuangan Sampah Rumah Tangga Pada Masyarakat di Kelurahan Anawai Kecamatan Wua-wua Kota Kendari. *Miracle Journal Of Public Health*, 1(2), 295-312.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33-41.
- Saidiyah, S., & Julianto, V. (2016). Problem Pernikahan dan Strategi Penyelesaiannya: Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri dengan Usia Perkawinan di Bawah Sepuluh Tahun. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 124-133.
- Subianto, J. (2013). Peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam pembentukan karakter berkualitas. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Sulistianingsih, S., & Widiantari, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: journal of counseling and education*, 1(1), 59-69.
- Tarehy, M. G. K., Nusawakan, A. W., & Soegijono, S. P. (2019). Kesehatan Mental dan Strategi Koping Dalam Perspektif Budaya: Sebuah Studi Sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1).
- Trisnawati, N. (2017). Pengaruh Pengetahuan Kewirausahaan dan dukungan sosial keluarga pada minat berwirausaha siswa SMK Negeri 1 Pamekasan. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 2(1), 57-71.
- Wahyudi, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.
- Wibowo, M. W., & Susanto, D. Y. (2014). Dinamika Dukungan Sosial pada Prestasi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1).
- Yumarni, A., & Suhartini, E. (2019). Perkawinan Bawah Umur dan Potensi Perceraian (Studi Kewenangan KUA Wilayah Kota Bogor). *Jurnal Hukum Ius Quia Iustum*, 26(1), 193-211.