

# Internalisasi Siswa dalam Proses Pengembangan Pribadi dan Karakter Kebajikan

**IM Hambali**

Bimbingan Konseling-Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang 5 Malang. Email: jph.pascaum@gmail.com

**Abstrak:** Kajian ini memberi tawaran alternatif teknis pendidikan karakter oleh konselor sekolah. Kajian dilakukan dengan menguraikan sisi teknis, teoritik, praktik implementatif dan refleksi kecermatan sebab akibat. Hasilnya bahwa kesiapan bertindak seorang siswa sebenarnya merupakan sebuah kondisi, yang mana seseorang telah memiliki kematangan pikiran dan emosi yang ditandai oleh adanya pemilihan yang tepat untuk bertindak. Kesiapan bertindak baru dapat terjadi jika seseorang sepenuhnya sadar melalui pertimbangan pikiran yang mendalam dan emosi yang stabil, sehingga muncul tingkah laku yang efektif. Disamping mempertimbangkan kepentingan sendiri, kepentingan orang lain juga menjadi pertimbangan yang serius. Kesadaran dan ketetapan hasil pikiran ini dapat hadir pada diri seseorang, yang salah satunya melalui pertukarpikiran reflektif yang dapat didiskusikan antara satu orang dengan yang lain, dan diuji melalui proses penilaian terhadap contoh peristiwa yang diharapkan.

Kata kunci: internalisasi, pengembangan pribadi, karakter

Permasalahan yang bersumber dari pikiran yang tidak rasional atau emosi yang tidak stabil banyak ditemui di masyarakat, remaja khususnya. Banyak kejadian tindakan kekerasan dilakukan oleh anak usia sekolah yang terkadang bersifat berlebihan dan merugikan pihak lain. Sebab sederhana yang dirasa memancing kemarahan pihak tertentu menjadi alasan konvensional yang dianggap pembenar. Bahkan tidak sedikit kejadian tawuran hanya dipicu oleh hal sederhana misal dipandang oleh teman dalam durasi yang lama, diteriaki teman yang dianggap kurang nyaman. Dilihat dari proses munculnya tingkah laku demikian, dapat ditarik sebuah prognosi bahwa, (1) banyak siswa yang belum mampu mengendalikan emosi dengan pikiran sehat yang dapat melahirkan tingkah laku efektif dan hubungan harmonis antar pribadi, (2) proses-proses internalisasi dan instruksi diri yang belum banyak diterapkan oleh sebagian besar siswa, sehingga tingkah laku yang muncul pada dirinya sering menurunkan tingkat keharmonisan dalam pergaulan. Oleh sebab itu, proses internalisasi harus dapat dilakukan dengan cara yang baik dan menghasilkan proses-proses berpikir yang efektif. Dalam kajian ini ditawarkan sebuah gagasan internalisasi yang dapat memicu kebiasaan pengendalian pikiran dan emosi secara ba-

ik dan berimbang dengan teknik olah pikir dan olah emosi.

Olah pikir dan emosi adalah langkah-langkah yang diwujudkan oleh konselor dalam setting kelas dalam rangka melakukan tindakan olah emosi dan pikiran. Teknik olah pikir emosi sebagai upaya meningkatkan keterampilan internalisasi siswa SMA dan dilengkapi instrumen program pesan virtual melalui perangkat multimedia. Program pesan virtual adalah seperangkat peristiwa nyata beserta dampak yang menyertainya yang pada awal berfokus dan berkaitan langsung elemen-elemen indikator keterampilan yang diwujudkan dalam bentuk perangkat multimedia gambar hidup beserta untaian kata yang melekat. Pesan virtual selanjutnya dipergunakan sebagai bahan refleksi konselor bersama siswa yang bertujuan untuk menguatkan pemahaman, kesadaran dan ketetapan hati untuk bertindak sesuai dengan elemen indikator internalisasi sebagaimana fokus utama saat dilakukan bimbingan.

## Olah Pikir

Terdapat beberapa teknik inti yang ditemukan dalam perlakuan yang lebih bersifat *cognitive-be-*

*havior (CB)*. Perlakuan *cognitive-behavior* didasarkan pada premis bahwa seseorang dapat mengambil manfaat dari internalisasi dan selanjutnya menggunakan keterampilan mengatasi masalah, seperti halnya mengulang dan berhubungan dengan objek sumber masalah, situasi, atau kejadian lama. Berbagai langkah teknis CB mungkin berbeda dalam hal jumlah, urutan, dan waktu pelatihan yang khusus untuk mengatasi keterampilan, namun paket perlakuan yang termasuk paling langsung (direktif) adalah terdiri dari empat domain manajemen somatik, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, dan manajemen kontingensi. (Mennuti, R.B, Freeman, A dan Christner, R.W, 2006). Di dalam olah pikir terdapat 2 teknik yang diimplementasikan.

### Restrukturisasi Kognitif

Penggunaan teknik CBT dalam perlakuan dan intervensi didasarkan pada keyakinan bahwa gangguan pikiran (kognitif) berasal dari pikiran irasional. Oleh karena itu teknik ini mencakup: (1) identifikasi pikiran irasional atau pikiran yang tidak menyesuaikan diri, keyakinan, atau *bisik diri* yang tidak dapat menyesuaikan diri (*maladaptive*) (2) memodifikasi sifat pikiran bisik diri yang irasional/*salah suai*, (3) mengidentifikasi kognisi (dalam kondisi irasional), (4) mengidentifikasi dan mengembangkan bisik diri, (5) menjalani analisis rasional dari pikiran-pikiran, (6) menghasilkan pikiran (yang baru), (7) mengidentifikasi dan memodifikasi bisik diri, dan (8) berlatih instruksi diri.

Identifikasi pikiran irasional atau pikiran yang tidak menyesuaikan diri, keyakinan, atau bisik diri yang tidak dapat menyesuaikan diri (*maladaptive*) ialah suatu tindakan yang dilakukan oleh konselor bersama siswa dengan tujuan agar siswa dapat memahami pikiran-pikirannya sendiri secara objektif, baik positif maupun negatif. Proses pemahaman ini perlu dilakukan oleh konselor apabila siswa belum mampu, sepenuhnya atau sebagian, mendeteksi pikirannya apakah rasional ataukah irasional, dan mengarahkan pikirannya dari yang irasional menuju rasional. Dalam prosesnya, konselor mengajak siswa melihat beberapa kejadian dan fenomena atau objek faktual yang dapat ditemukan di masyarakat. Konselor memberi stimulus-stimulus yang memungkinkan siswa dapat berpikir, dan dari pemikiran terhadap objek tersebut konselor memberikan kondisi yang dapat menjadikan siswa menilai pikirannya sendiri.

Pikiran-pikiran sehat dan rasional siswa merupakan tujuan jangka pendek yang hendak dicapai oleh proses bimbingan klasikal. Ellis, (dalam Corey, 2009) menekankan bahwa tujuan bimbingan klasikal terdiri dari penyembuhan irrasionalitas dengan rasionalitas. Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, sumber ketidak bahagiaan manusia akibat irrasionalitas, maka individu dapat menjadi bahagia melalui berpikir rasional. Menurut Ellis, proses bimbingan klasikal ialah proses pembelajaran. Melalui identifikasi pikiran ini, siswa dapat diajak, secara kompak, melihat pengalaman-pengalaman terutama dalam menerapkan prinsip rasionalitas versus irrasionalitas. Proses-proses ini selanjutnya diperluas oleh penulis menjadi sebuah tindakan konselor yang disebut refleksi. Refleksi merupakan tindakan pengambilan manfaat dari peristiwa yang ditemukan (melalui pesan *virtual*) dianalisis dan dituangkan dalam bentuk pendapat serta diwujudkan dalam bentuk perubahan pikiran-pikiran rasional dan tindakan yang mencerminkan keharmonisan bersama.

Termasuk diantara sejumlah permasalahan yang dihadapi oleh siswa adalah menyangkut hubungan timbal balik antara siswa dengan orang-orang sekitar. Prinsip kesetaraan adalah prinsip yang dapat diterima akal sehat, karena manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang dapat menghormati satu sama lainnya. Tanggapan terhadap isu-isu sosial, yang dituangkan siswa melalui refleksi stimulus dapat dipergunakan untuk mengukur seberapa prinsip kesetaraan tersebut dapat diperankanya, dan sekiranya, lebih lanjut konselor dapat menciptakan situasi kondusif yang menuju ke arah tersebut.

Kesetaraan yang diharapkan terjadi pada diri setiap individu berdampak luas. Menerima pendapat orang lain, atau minimal dapat mendengarkan pendapat orang lain dapat dikategorikan sebagai embrio adanya prinsip kesetaraan tersebut. Bahkan, munculnya cita-cita diri yang sesuai dengan orang banyak, dalam arti cita-cita yang tidak bertentangan dengan pandangan orang lain, dapat menjembatani terjadinya hubungan yang harmonis. Kesesuaian cita-cita yang dimiliki oleh seseorang dengan yang dimiliki oleh orang lain bukannya mengandung arti bahwa cita-cita orang harus sama, melainkan harus tidak terjadi antagonis akibat cita-cita yang berbeda. Seperti halnya bangsa Indonesia memiliki cita-cita dan konsensus bersama mengenai tujuan hidup bangsa Indonesia, meskipun banyak elemen bangsa. Dalam tahap ini konselor berusaha memetakan pikiran dan melihat dengan jelas

pikiran-pikiran siswa. Melalui asesmen yang mendalam dalam proses wawancara bimbingan klasikal, pada diri siswa dapat dilihat dengan jelas bagaimana pola pikir mereka.

Pola pikir yang dimiliki oleh siswa selanjutnya dipilah menjadi dua bagian, yakni pola pikir rasional dan pola pikir irrasional. Rasional dan irrasional, (Goleman.D,2006) secara sederhana dapat dilihat atas dasar dua dikhotomi cara berpikir. (1) *Mind reading* ialah sebuah pernyataan pikiran siswa yang berasumsi bahwa ia tahu apa-apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya tanpa adanya bukti. Pernyataan pikiran ini dapat dikategorikan sebagai prasangka, prasangka baik maupun buruk, (2) *emotional reasoning* ialah sebuah asumsi siswa bahwa reaksi pikiran dan emosi diunjukkan pada situasi yang benar, (3) *disqualifying the positive* yaitu mengambil pengalaman positif yang dipertentangan dengan pandangan negatif mereka, (4) *catastrophizing* yaitu siswa memprediksi situasi yang akan mendatang sungguh negatif dan memperlakukan teman-temannya sebagai bencana yang tidak bisa ditoleransi, (5) *personalization* siswa berasumsi bahwa dia menyebabkan keadaan sekitar menjadi buruk, (6) *should statements* siswa menggunakan kata “akan” untuk mendeskripsikan bagaimana cara dia bertindak, (7) *comparing* yakni siswa membandingkan penampilan dia dengan penampilan orang lain, sesudah itu, dia menyatakan bahwa dirinya lebih tinggi atau lebih unggul, (8) *selective abstraction* siswa memfokuskan perhatian pada hal yang khusus, biasanya negatif, lalu mengabaikan perihal lain yang relevan, (9) *labeling* siswa mendekati label global untuk menggambarkan dirinya daripada melihat tingkah laku dan tindakan (Goleman., 2006).

Respon positif dan keharmonisan dapat terjadi jika seseorang memandang orang lain secara apa adanya, tidak berdasar prasangka serta dapat mengerti orang lain meskipun ia tidak menyetujui apa yang dilakukan oleh orang lain. Bagaimana cita-cita diri sendiri bisa diperbandingkan dengan pola pikir orang lain? Dari proses ini akan terjadi keharmonisan hubungan interpersonal, jika tidak ia tidak mampu memahami secara benar tentang pikiran orang lain tersebut. Identifikasi pikiran yang dilakukan oleh konselor bersama siswa dapat membuka pintu yang memungkinkan siswa tahu posisi pikirannya apakah ia berpikir tentang orang lain dengan data yang akurat atau tidak akurat. Pemahaman individu dapat mempermudah transformasi pikiran dari prasangka (sebe-

lumnya), menuju faktual (sesudahnya) dan mengambil tingkah laku dalam kondisi yang tepat.

Modifikasi bisik diri yang *maladaptive* adalah langkah kongkrit lanjutan setelah konselor berhasil mengajak siswa mengidentifikasi pola pikir dan pola pandangan tentang dirinya maupun orang lain. Pemahaman siswa yang benar mengenai dirinya menjadi kunci bagi terbentuknya bisik diri yang adaptif dan dapat menjadi pintu terhadap terjadinya pemahaman yang mendalam serta pengambilan perilaku yang kondusif dan efektif. Proses modifikasi bisik diri diawali oleh adanya ketegasan (*clarity*) siswa tentang pemahamannya terhadap kondisi pikiran, dan kesediaannya untuk melakukan perubahan. Untuk menjadikan siswa demikian, konselor dapat mengajak siswa menilai baik dan buruk pikiran-pikiran sendiri dan menilai bahaya dari pikiran yang irrasional serta manfaat pikiran yang rasional. Topik-topik modifikasi bisik diri tetap dikonsentrasikan pada upaya pencapaian sikap kesetaraan, cita-cita yang tidak bertentangan dengan orang banyak, keharmonisan, respon positif serta dukungan terhadap orang banyak.

Setelah proses modifikasi bisik diri tahap demi tahap telah berlangsung, konselor merefleksikan kembali pikiran-pikiran siswa, dalam hal ini penggunaan pesan virtual sangat berpengaruh terhadap efektivitas analisis rasional dan pengembangan bisik diri lebih lanjut; serta dilakukan modifikasi bisik diri secara terus menerus sehingga siswa benar-benar memiliki bisik diri yang produktif dan pikiran yang rasional, sesuai dengan ukuran-ukuran yang telah baku. Bisik diri yang efektif akan dapat menumbuhkan kesetaraan, cita-cita yang sesuai dengan orang banyak, kondisi harmonis, respon positif serta dukungan terhadap orang banyak yang kesemuanya adalah indikasi adanya keterampilan internalisasi yang baik dari ranah kognitif.

Salah satu cara pandang dikhotomis yang cenderung *irrasional* ialah *emotional reasoning*. Dalam kondisi ini, siswa lebih bersifat emosional dalam menanggapi segala sesuatu. Tugas konselor ialah menciptakan kondisi, melalui komunikasi verbal dan pesan virtual, untuk menjadikan siswa mengerti tentang pikiran mereka sendiri dan bagaimana emosi mereka sangat mewarnai pikiran-pikiran serta bahaya apa yang mungkin terjadi jika hal tersebut tetap bertahan. Siswa berasumsi bahwa reaksi pikiran dan emosi ditunjukkan pada situasi yang benar, namun benarkah demikian yang terjadi sebenarnya. Proses identifikasi pikiran yang dilakukan konselor bersama siswa

membantu siswa memahami status emosi mereka, dan memahami sejauh mana emosi tersebut berpengaruh terhadap pola pikir, serta menimbulkan perilaku efektif dan produktif. Penerimaan sosial akan muncul jika siswa benar-benar bertingkah laku dan memahami orang lain sesuai dengan pikiran yang sehat dan tidak didasarkan pada praduga. Penerimaan sosial menimbulkan kenyamanan dalam hidup bersama orang lain serta kesamaan pandangan dan pikiran, saling percaya satu sama lain. Seseorang yang memikirkan orang lain seperti apa adanya, berarti mereka bersikap objektif dan akan saling percaya satu sama lain. Bisik diri yang sesuai dan objektif dapat dicapai setelah siswa mengetahui benar pikiran-pikiran sendiri dan dapat bertingkah laku atas dasar pikiran yang baik. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki pikiran yang rasional, termasuk bertingkah laku atas dasar *emotional reasoning*, maka pikiran dan bisik diri yang dimiliki oleh siswa tidak akan efektif melahirkan tingkah laku dan emosi yang efektif. Dalam kondisi demikian, tugas konselor adalah mengajak siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran yang sehat dan yang tidak sehat. Khusus terhadap pikiran yang tidak sehat, konselor bersama siswa melakukan modifikasi bisik diri dengan cara memahami pikiran-pikiran yang sehat pada dirinya, memahami pula pikiran-pikiran yang tidak sehat pada dirinya, lalu melakukan tindakan seperti yang dipahaminya dan memodifikasi terhadap pikiran-pikiran yang tidak sehat dengan melihat secara riil bagaimana akibat negatif dari pikiran yang tidak sehat yang dalam prakteknya sering disebut sebagai proses internalisasi. Pesan *virtual* akan membantu konselor mengajak siswa memahami peristiwa yang berhubungan dengan dirinya. Penerimaan sosial dan kenyamanan sosial dapat terjadi jika masing-masing anggota komunitas (dimana siswa hidup) saling memiliki bisik diri yang sehat, serta bersikap objektif terhadap pikiran yang tidak sehat untuk kemudian dimodifikasi. Pengembangan *bisik diri* yang sehat dapat dilanjutkan dengan cara penampilan model kehidupan nyata secara luas, dan membahasnya melalui berpikir reflektif secara mendalam. Isu-isu yang dapat diangkat dalam proses pengembangan bisik diri adalah isu-isu yang aktual, menyangkut dunia siswa secara luas dan menjabarkannya dalam pola pikir rasional yang prognitif. Dengan cara pengembangan bisik diri yang maksimal, siswa akan menyadari benar bagaimana perlunya orang bersikap saling percaya satu sama lain serta bersedia melakukan kontak sosial secara sehat serta optimis dalam hidup dalam menca-

pai keseimbangan dan keharmonisan, *rational beliefs* serta keterampilan internalisasi yang tinggi.

Kesediaan menolong orang lain dapat terjadi secara bervariasi. Diantara orang, terdapat situasi dimana menolong orang hanya terjadi dalam situasi tertentu sepanjang hidup, terdapat juga seorang yang memang terbiasa dalam hidupnya kegiatan menolong orang lain. Dikatakan bahwa membantu orang lain dikategorikan sebagai tingkah laku pro-sosial. Termasuk dalam kategori ini adalah bersedia berbagi, bersedia partisipasi dan bersedia menghargai orang lain. Untuk situasi seperti ini membantu orang dapat didefinisikan sebagai tindakan membantu baik hanya sebagai pemberian bantuan kepada orang lain, maupun lebih dari itu, sebagai karakter kohesifitas dan keterampilan internalisasi. Membantu adalah salah satu segi perilaku pro-sosial yang dipercaya bahwa ia termasuk berbagai tindakan yang dimaksudkan untuk menguntungkan satu atau lebih orang, selain dari perilaku seperti orang membantu, menghibur, berbagi dan kerjasama.

Olah pikir dapat berperan dalam konteks membantu orang, berbagi dan berpartisipasi, serta menghargai orang. Orang yang memiliki pikiran irrasional dalam hubungan sesama manusia, ia sungguh sulit membentuk sebuah tindakan yang pro-sosial. Proses identifikasi pikiran rasional serta pembentukan bisik diri yang efektif dapat terjadi bersama pendalaman reflektif terhadap beberapa kejadian aktual, yang diiringi oleh pembahasan mendalam dalam kaitannya dengan dunia siswa. Analisis rasional selalu dilakukan dalam proses bimbingan klasikal ini seiring dengan upaya pengembangan bisik diri, analisis rasional dan modifikasi bisik diri.

Analisis rasional diterapkan terutama bagi pikiran-pikiran siswa yang diputuskan sebagai pikiran dalam kategori *irrasional*. Pengembangan bisik diri akan mengalami kemandekan jika dalam prosesnya tidak terdapat sebuah model, pengalaman atau stimulus yang mendalam untuk dijadikan sebagai bahan reflektif. Oleh sebab itu, jalan yang paling mudah dan efektif untuk mencapai proses modifikasi bisik diri yang baik, konselor mengajukan sejumlah fakta aktual melalui pengalaman-pengalaman yang direfleksikan atau model-model simbolik (*symbolic modeling*) dan pesan virtual, atau video tayang. Objek abstrak dapat dinyatakan melalui pesan *virtual* dan selanjutnya konselor dan siswa melakukan refleksi pengalaman dalam rangka memodifikasi bisik diri siswa. Fleksibilitas, empati, semangat kerja (belajar dan

sikap-sikap penuh pembaharuan adalah target-target yang akan dicapai melalui proses modifikasi bisik diri.

### Metode Pemecahan Masalah

Metode pemecahan masalah merupakan teknik memberikan pelatihan kepada siswa yang disajikan oleh instruktur. Instruktur memberikan strategi baik tertulis atau lisan yang bertujuan membantu siswa mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan atau memulai menghadapi perilaku melalui perantara proses berpikir yang tersembunyi. Telah ditekankan bahwa intervensi pemecahan masalah, lebih mengarah pada pelatihan di tingkat proses berpikir tersembunyi mengenai diri mereka sendiri (misalnya, mengidentifikasi isu-isu masalah, menghasilkan alternatif solusi, mengevaluasi konsekuensi, dll) dan berbeda dengan metode intervensi yang dirancang secara lebih spesifik untuk berlatih merespon perilaku diskrit dalam berbagai situasi (misalnya respon relaksasi, respon tegas, respon afiliasif, dll). Dengan demikian, intervensi pemecahan masalah ditujukan untuk mencapai target proses kognitif yang menghasilkan kompetensi dan generalisasi pada berbagai situasi. Telah dikembangkan seperangkat keterampilan pemecahan masalah yang dirancang untuk mengajarkan individu serangkaian langkah-langkah untuk mencapai penyelesaian masalah, dan banyak lagi upaya yang sangat dipengaruhi oleh pekerjaan mereka.

Munculnya pendekatan lain yang berlawanan untuk menemukan solusi bagi satu masalah memungkinkan individu untuk menggeneralisasi teknik lainnya untuk saat yang berbeda. Telah terjadi modifikasi model pemecahan masalah yang origin dan memasukkan tujuh langkah dalam proses pemecahan masalah. Ketujuh langkah tersebut adalah: (1) Mengakui keberadaan masalah, (2) Mendefinisikan masalah untuk mengarah pada suatu tujuan di mana keinginan diri sendiri dan keinginan orang lain dapat diidentifikasi, (3) Tawar menawar solusi masalah tanpa mengevaluasi terlebih dahulu kemungkinan keberhasilan mereka; (4) mengevaluasi efektivitas potensi alternatif yang dihasilkan, (5) Memilih alternatif terbaik atau kombinasi alternatif; (6) Melaksanakan solusi yang dipilih, dan (7) Menverifikasi efektivitas solusi yang dipilih. Pendekatan *cognitive-behavior* untuk pemecahan masalah mengharuskan konselor memimpin siswa yang memiliki pikiran bermasalah mampu berpikir melalui langkah-langkah berpikir di bawah prinsip empirisme kolaboratif. Secara bersama-sama, konselor dan siswa melakukan generalisasi solusi potensial

tanpa memperhatikan terhadap keperluan potensial sampai kehabisan alternatif. Setelah siswa telah mengidentifikasi alternatif yang mungkin membantu dalam penyelesaian masalah, berarti ia telah mengembangkan strategi pemecahan masalah dengan baik.

Langkah pertama dalam teknik pemecahan masalah adalah mengakui adanya masalah, yang berarti bahwa bagaimanapun kondisi yang dialami, secara prinsip siswa memiliki masalah. Dalam konsep pengembangan keterampilan internalisasi masalah yang dimaksud adalah kesenjangan maupun kendala yang berpotensi dialami siswa dalam menempuh perkembangan kepribadian sosial yang optimal. Siswa yang tidak merasa memiliki masalah, mereka harus menyadari bahwa dalam proses mencapai perkembangan optimal dan mandiri secara utuh, mereka memiliki potensi hambatan yang dalam bahasa lain adalah masalah. Berbeda dengan siswa yang bermasalah dan secara nyata telah dirasakan adanya, siswa yang tidak merasakan adanya masalah tidak berarti mereka bebas masalah. Dalam tahap ini, konselor harus mampu membuat kondisi dan stimulus yang dapat menyadari sejumlah kemungkinan hambatan dalam mencapai kriteria keterampilan internalisasi yang tercakup dalam tiga ranah. Pembahasan dan pemahaman kriteria tersebut dilakukan melalui proses berpikir reflektif yang disertai oleh adanya beberapa model aktual melalui perangkat pesan virtual. Perangkat pesan virtual, dalam proses bimbingan klasikal ini tidak menjadi persyaratan utama, akan tetapi keberadaannya sangat membantu konselor maupun siswa untuk melakukan pembahasan dan pemahaman mengenai beberapa fakta aktual yang dapat menjadi model masalah, mengatasinya dan mencapai kriteria kepribadian yang diinginkan. Kriteria kognitif meliputi pengertian mengenai kesetaraan, cita-cita yang tidak bertentangan dengan orang banyak, proses terciptanya keharmonisan dalam hidup bersama orang lain serta bagaimana upaya mencapai dukungan orang banyak untuk menjadikan hubungan yang harmonis. Proses pemahaman terhadap masalah selanjutnya harus diikuti oleh proses identifikasi masalah, artinya potensi hambatan yang mungkin timbul dalam mencapai kriteria kemudian dikaitkan dengan kondisi pribadi masing-masing siswa. Oleh sebab itu, proses identifikasi masalah dapat lebih efektif jika konselor melakukan tawar-menawar yang bersumber dari kondisi riil masing-masing siswa.

Tawar menawar adalah suatu tindakan konselor yang menggali potensi sumber pemahaman dan pem-

bahasan masalah serta pilihan pemecahannya dari siswa dengan cara membebaskan siswa untuk berbicara, mengeluarkan isi hati dan kaitannya dengan potensi masalah dan pemecahan (solusi), serta konselor bersama siswa melakukan refleksi terhadap fenomena yang dimodelkan melalui perangkat pesan virtual. Pemodelan yang diangkat dari kehidupan nyata dan dituangkan secara virtual kepada siswa menjadi sumber inspirasi bagi pemahaman dan penemuan solusi melalui tawar menawar tersebut. Oleh sebab itu, dalam proses tawar menawar solusi, konselor tidak memaksakan kehendak agar siswa mengeluarkan pendapat, namun justru konselor memberikan stimulus secara virtual tadi. Dari sejumlah hasil solusi dan refleksi siswa yang dituangkan melalui pendapatnya secara bebas, konselor kemudian melakukan evaluasi secara bertahap dan cermat.

Evaluasi efektifitas potensi alternative adalah tindakan konselor bersama siswa melakukan uji kelayakan dan uji efektifitas yang bersifat prognosis dalam bingkai pendalaman terhadap kelebihan dan kelemahan masing-masing solusi dalam mencapai tujuan yakni tercapainya kriteria kognitif. Proses ini dimulai dari adanya proses kognitif, yakni pemahaman mendalam mengenai kesetaraan dalam hidup bersama, arti cita-cita yang tidak bertentangan dengan orang banyak, manfaat keharmonisan dan bahasa kebalikannya bagi kelangsungan hidup bersama orang banyak, serta perlunya respon positif dalam setiap situasi untuk mencapai keharmonisan tersebut. Proses ini dapat berlangsung cukup lama, oleh karena pemahaman secara kognitif terjadi bila pendalaman dilakukan dalam waktu yang cukup. Setelah itu, konselor bersama siswa memilih alternative yang didasarkan pada kelemahan dan kelebihan masing-masing alternatif.

Dalam pemilihan alternatif ini, kehadiran perangkat pesan virtual diperlukan dalam upaya konselor menyatakan fakta-fakta aktual secara simbolik model dan virtual. Siswa sangat mudah mengikuti fakta aktual yang menjadi model simbolik yang dapat diamati secara langsung melalui proses refleksi mendalam. Pemilihan solusi yang didasarkan pada kelebihan dan kelemahan masing-masing alternatif akan mudah dihayati jika siswa melakukannya dengan cara melihat fakta dan peristiwa yang disajikan melalui perangkat pesan virtual tersebut.

Di samping secara kognitif, apa manfaat penerimaan sosial dalam hidup manusia, bagaimana kenyamanan sosial dapat diciptakan melalui upaya konstruktif, kesamaan hak dan saling adanya kepercayaan

adalah kondisi-kondisi efektif yang perlu dirasakan oleh siswa. Proses merasakan dalam konteks pembelajaran dapat dilakukan dengan cara konselor melibatkan (secara langsung) atau minimal melakukan secara virtual yang disertai dengan refleksi yang mendalam. Pemahaman melalui proses kognitif dan merasakan melalui proses afektif merupakan karakter khusus dari teknik ini. Pemahaman terhadap indikator-indikator empati saja tidak cukup, merasakan melalui proses kehidupan nyata atau minimal melalui proses pesan virtual jika tanpa disertai pemahaman dan refleksi mendalam juga tidak cukup. Oleh karena itu, pemahaman dalam kerangka kerja kognitif yang diikuti proses afektif melalui pengamatan dan pengalaman nyata maupun melalui pesan virtual dianggap proses komprehensif yang efektif untuk meningkatkan seluruh indikator kriteria keterampilan internalisasi. Namun proses tersebut masih harus disertai dengan upaya pemilihan tindakan nyata dalam ranah perilaku (*behavior*). Proses tersebut hanya bisa dilakukan dengan cara dilatihkan. Proses *coaching* dilakukan pada tahap terakhir teknik ini melalui langkah yang sama.

### Olah Emosi

Olah emosi adalah tindakan pengubahan emosi yang diwujudkan dalam bentuk: (1) memperhatikan ketidaksesuaian kepercayaan siswa dengan nilai-nilai yang tertuang dalam elemen indikator empati, (2) membangkitkan tujuan untuk mempertahankan atau merubah keadaan yang dilakukan oleh konselor bersama siswa dengan cara dan upaya menemukan sejumlah alasan pentingnya tujuan yang jelas bagi setiap orang hidup, (3) mengevaluasi sistem kepercayaan dalam hal manfaat suatu rencana, yang diwujudkan oleh konselor dengan mengajak siswa melihat sisi-sisi kelebihan dan kelemahan setiap rencana dalam rangka mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang, (4) menyusun rencana yang secara rinci tertuang dalam setiap klausul kesepakatan pada akhir sesi pelaksanaan bimbingan klasikal peningkatan keterampilan internalisasi, (Dalglish, T., dan Mick J. Power, 2000, hal 389). Teknik yang diterapkan oleh konselor dalam olah emosi adalah teknik pesan virtual dan refleksi.

### Pesan Virtual

Pesan virtual yang dimaksud dalam model ini ialah seperangkat organisasi pesan yang utuh dan

terpadu berupa rekaman video, audio, image, animasi dan teks sebagai teknik stimulasi emosi siswa agar siswa dapat menghayati peristiwa nyata di masyarakat. Sumber pesan diambil dari rekaman video-audio yang dirilis oleh media *online*, *youtube* dan media elektronik (televisi) yang digunakan dalam teknik olah pikir emosi ini sebagai media integral. Program pesan *virtual* ini merupakan seperangkat teknis yang berupa aktivitas pemanfaatan situasi dalam lapangan nyata (sebenarnya) sebagai bagian dari proses bimbingan klasikal. Situasi nyata tersebut dihadirkan dalam rangka mengajak diri siswa untuk dapat menghayati peristiwa dan kejadian yang sebenarnya. Program pesan *virtual* sebenarnya dapat berlangsung dalam alam dan sarana yang sebenarnya, namun hakikatnya dapat diambil dengan menghadirkan perangkat multimedia sebagai sarana penciptaan situasi apa adanya, oleh karena terlalu sulit siswa diajak dalam situasi dan lapangan yang sebenarnya, terlebih jika tempat yang sebenarnya adalah lokasi bencana alam atau berjarak jauh seperti di luar negeri. Konselor dapat menghadirkan perangkat multi-media, yang bermuatan situasi dan peristiwa yang sebenarnya. Oleh karena multimedia ini berupa gambar hidup (video-audio) maka media tersebut tidak dapat dilampirkan secara menyatu dengan *draft*, dan selanjutnya perangkat multimedia pesan *virtual* dipersiapkan dalam *soft-file* yang disimpan khusus dalam CD.

### Refleksi

Refleksi adalah seperangkat teknik verbal dan teks multi arah antara konselor dan siswa. Konselor bersama siswa memberi makna dan menghayati dalam kehidupan pribadi. Tujuan teknik refleksi ini adalah terbentuknya pikiran-pikiran dan emosi siswa yang positif yang menjadikan peristiwa sebagaimana tertuang dalam pesan *virtual* sebagai stimulus emosi dan kognisi yang menjadikan siswa sadar atas keber-

adaan dirinya dan memiliki pandangan dan gagasan baru bagaimana mereka melakukan tindakan yang positif. Tindakan konstruktif yang bertanggungjawab yang berujung pada terbentuknya kesadaran mendalam perlunya orang lain adalah tujuan akhir teknik ini.

Dalam prakteknya, konselor dan siswa mencermati seluruh elemen-elemen psikologis yang terkandung di dalam pesan *virtual*, kemudian menjadikan bahan pembahasan, diskusi, refleksi dan membentuk suatu tindakan psikis yang mendukung terhadap terbentuknya kompetensi kelola diri. Bisik diri dan perintah diri keduanya dipandang sebagai bentuk nyata kompetensi kelola diri yang baik. Dari kedua tindakan tersebut, siswa belajar mengarahkan dirinya sendiri secara mandiri tanpa dipaksa atau dipengaruhi orang lain untuk memilih tindakan yang berguna, baik bagi dirinya maupun orang lain. Ini terjadi karena siswa menganggap bahwa diri orang lain adalah penting bagi kehidupan dirinya. Demikian selanjutnya, siswa diharapkan dapat mencapai suatu kondisi psikologis tertentu, dimana orang lain dan diri adalah fokus yang sama-sama penting untuk dicintai dan disayangi. Cinta diri sendiri memiliki konotasi bertindak untuk diri sendiri dan tidak menyakitkan pihak lain.

### DAFTARRUJUKAN

- Corey.,G.2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, California: Brooks/Cole.
- Dalglish,T., dan Mick J.Power.1999, *Handbook of Cognition and Emotion*.New York: John Wiley & Sons.
- Goleman,D.2006.*Social Intelligence:The New Science of Human Relationship*. NewYork: Bantam Books.
- sohn.
- Mennuti, R.B, Freeman, A dan Christner, R.W.2006. *Cognitive-Behavioral Interventions in Educational Setting*.