

## Efektivitas Konseling Kelompok Pada Ibu-Ibu Yang Mengalami Anxietas Pasca Konflik Di Kecamatan Nisam, Aceh Utara

Rahmia Dewi

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Email: [rahmia.dewi@unimal.ac.id](mailto:rahmia.dewi@unimal.ac.id)

### Abstract

This study aims to examine more deeply the effectiveness of group counseling in mothers who experience post-conflict anxiety in the district of Nisam, North Aceh. This research approach uses qualitative research with explorative type of research through psychological counseling group analysis. The selection of the subjects of this study uses 4 purposive sampling techniques, namely Nisam residents who experienced the effects of conflict in North Aceh, Aceh-Indonesia Province. Data collection methods used in this study using direct observation methods involved passively, in-depth interviews and documentation in the form of group counseling, instruments used using the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) to measure the level of anxiety in research subjects and prepare forms to measure the effectiveness of group counseling based on psychological aspects as well as the interview form. Data analysis techniques used from Creswell by means of theme analysis and then interpreting the findings in the field. The results showed that the research conducted on mothers of conflict victims, they still experience anxiety until now, after a group counseling session, the anxiety they felt anxiety decreased. Counseling activities that have been carried out have a positive impact on the physical and psychological development.

**Keywords:** *Group counseling, women, post-conflict anxiety, Aceh Utara*

### Pendahuluan

Konflik di Aceh terjadi dari tahun 1990 sampai 2004. Masyarakat Aceh harus mengalami banyak pengalaman luar biasa, seperti situasi peperangan antara TNI dan GAM, penyisiran, penembakan, dan pengungsian yang terjadi sejumlah desa di Aceh Utara, akibat dari pengalaman konflik tidak hanya mempengaruhi kehidupan sehari-hari masyarakat tapi juga menyebabkan banyak masyarakat yang kehilangan anggota keluarga, kehilangan harta benda, pengalaman konflik memiliki dampak lain juga terhadap fisik dan psikologis pada masyarakat Aceh.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada beberapa ibu-ibu yang mengalami konflik menyatakan kondisi psikologis masyarakat pada saat itu sangat menegangkan, penuh kekhawatiran, ketakutan, dan ketidaknyamanan, khususnya laki-laki Aceh yang sering menjadi sasaran dalam setiap kegiatan penyisiran yang dilakukan ke rumah warga desa hampir setiap hari, apalagi ada indikasi yang mencurigakan, banyak juga yang menjadi korban padahal tidak terlibat menjadi anggota GAM. Mereka sering dikumpulkan dipos jaga kemudian diinterogasi, disuruh tiarap, ditodong senjata, dituntut untuk dapat menjawab segala pertanyaan yang diajukan TNI pada saat itu, apabila ada yang tidak jelas dalam memberi jawaban mereka akan mengalami banyak pukulan, tendangan. Perlakuan yang dihadapi masyarakat pada saat itu masih menyimpan rasa trauma pada sebagian masyarakat Nisam. Pada tahun 2004 terjadi perdamaian, situasi otomatis menjadi aman, kondisi mulai kondusif, tidak ada lagi situasi yang menegangkan, pertikaian tidak lagi terjadi antara TNI dan GAM. Masyarakat mulai dapat menjalani kehidupan secara normal, menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, masyarakat mulai pergi kesawah, berkebun, berternak, dan bekerja kembali di instansi-instansi pemerintah dengan aman.

Peneliti tertarik melakukan penelitian, karena masa konflik sudah selesai dengan rentang tahun yang sangat lama, peneliti ingin melihat kembali keadaan psikologis masyarakat Nisam setelah mengalami konflik beberapa tahun yang lalu, harusnya masyarakat lebih siap dalam menyesuaikan diri dengan kehidupannya

agar dapat mempertahankan eksistensinya, dengan memenuhi kebutuhan fisik, psikologis dan social dalam menjaga keseimbangan ( Lazarrus, 1996).

Dampak dari konflik tidak hanya dirasakan pada saat itu, sampai sekarang sebagian masyarakat masih mengingat pengalaman itu, sering ketakutan apabila konflik terjadi lagi, mudah sedih, bingung, gelisah, mudah terkejut, jantung berdebar- debar, kesulitan tidur yang paling dirasakan saat ini. Anggota kelompok yang hadir dalam kegiatan konseling mulai sulit dalam mengatasi masalah- masalah baru dalam proses kehidupannya. Pada masa konflik memiliki kepribadian yang sangat berani, tidak takut dengan berbagai situasi menengangkan, tapi kini merasakan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya, menjadi pribadi yang mudah panic, negative thinking, sering mengalami flash back. Walaupun dalam bentuk dan situasi yang berbeda mereka mulai rentan terhadap masalah –masalah baru dalam kehidupannya. Setiap ada masalah mulai merasakan efek terhadap tubuh, mulai sakit kepala, mudah pingsan, sedih, mudah terkejut secara psikologis. Menurut Goleman pada prinsipnya emosi dasar meliputi takut, marah, sedih dan senang. Gejala- gejala mental umumnya terjadi saat seseorang masih dalam keadaan menderita, sehingga penderitaan yang dirasakan akan mempengaruhi keadaan fisik dan keadaan emosi ( sundari, 2005)

Berdasarkan kondisi realitas yang masih terjadi pada ibu- ibu yang mengalami konflik dengan beban psikologis yang masih dihadapi saat ini. Peneliti ingin melihat Efektivitas Konseling Kelompok Pada Ibu- Ibu Mengalami Anxietas Pasca Konflik Di Kecamatan Nisam”.

## Metode

Penelitian ini dirancang melalui pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian eksploratif melalui analisis psikologi konseling kelompok. Dengan model disain ini diharapkan akan tergal informasi secara akurat dan terpercaya. Adapun Objek penelitian ini adalah keefektifan konseling kelompok pada ibu- ibu yang mengalami anxietas pasca konflik di kecamatan Nisam, Aceh Utara. Subjek penelitian ini yaitu ibu- ibu anxietas pasca konflik.. Penelitian ini akan dilakukan di Kecamatan Nisam, Aceh Utara. Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data; observasi langsung terlibat pasif, wawancara mendalam dan dokumentasi.. Selanjutnya, dokumentasi dimanfaatkan untuk mendiskusikan ide penelitian dengan konteks realitas yang alamiah. Dokumentasi dapat berupa konsep teoritis atau hasil studi sebelumnya yang relevan. Analisis data merupakan proses akhir dalam penelitian Teknik analisa yang dilakukan dalam penelitian ini mengikuti beberapa langkah sebagai berikut, mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil konseling kelompok , mengolah data, menginterpretasikan data untuk dianalisis. Membaca keseluruhan data. Menganalisis lebih detail dengan mengkode data. Menerapkan proses koding untuk mendeskripsikan *setting*, Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif. Pendekatan naratif ini bisa meliputi pembahasan tentang kronologis peristiwa, tema-tema tertentu, atau keterhubungan antar tema..menginterpretasi atau memaknai data. Interpretasi berupa makna yang berasal dari perbandingan anatara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori.

## Hasil

Berdasarkan hasil konseling kelompok yang telah dilakukan pada ibu- ibu yang berada dikecamatan nisam, aceh utara, perkembangan psikologis ibu- ibu yang masih mengalami anxietas pasca konflik, berdasarkan hasil pre test dan wawancara serta observasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa perkembangan psikologis ibu- ibu yang menjadi sampel penelitian, hasil yang diperoleh satu diantara tujuh partisipan tidak mengalami masalah kecemasan, walaupun memiliki masalah konflik. sedang enam lainnya masih mengalami kecemasan sampai sekarang ,walaupun situasi dan kondisi telah normal. Gejala kecemasan ditunjukkan masih merasakan ketakutan tanpa sebab yang jelas, kondisi fisik yang makin menurun akibat pengalaman konflik yang dialami, masih merasa gelisah, tidak yakin dengan situasi yang dihadapi sekarang, harus memikirkan keadaan ekonomi, keluarga dan masa depan anak. Segala kecemasan yang masih muncul didalam kehidupan keseharian ibu- ibu dibicarakan didalam konseling kelompok, konseling kelompok yang sudah dilakukan selama empat sesi pertemuan telah membangun rasa aman dan kenyamanan, lebih menerima pengalaman yang pernah dialami, meningkatkan ibadah dengan lebih baik lagi, mendengar kajian- kajian agama dan bersikap sesuai dengan budaya setempat.menemukan atau belajar dari anggota didalam kelompokdan menunjukkan perubahan tingkah laku yang lebih positive dalam menjalani kehidupan sehari –hari, didukung dengan diberikan post test diakhir sesi,hasil post test menunjukkan penurunan

kecemasan yang dialami ibu-ibu pasca konflik. Hasil post test telah dilakukan menunjukkan partisipan mulai dapat mengendalikan kecemasan, terlihat dari skor yang menurun dibandingkan dengan nilai pre test, hal ini dapat menjelaskan bahwa konseling kelompok yang telah dilakukan pada ibu-ibu yang mengalami anxietas pasca konflik di kecamatan nisam, aceh utara telah berjalan dengan efektif.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa walaupun konflik telah berlalu sekian tahun, masyarakat yang pernah mengalami konflik masih merasakan dampak dari konflik terhadap fisik, emosi dan social. Jadi sangat wajar, saat konflik, ibu-ibu yang mengalami langsung situasi konflik merasa panic, bingung, sedih dengan situasi yang dihadapi. Setelah konflik selesai masyarakat seharusnya lebih aman dan tenang karena kondisi dan situasi sudah jelas, kenyataannya masyarakat tetap takut, flash back, dengan situasi konflik. kondisi ini bukan hanya memiliki dampak, tapi juga mempengaruhi aspek kecemasan. Masyarakat yang pernah mengalami konflik, merasa sangat terganggu bila mengingat pengalaman itu. Factor pengalaman negative pada masa lalu telah mempengaruhi kesehatan mental masyarakat, rasa khawatir sering muncul apabila kejadian itu terulang lagi. Karena jumlah klien yang berpartisipasi lebih dari 1 orang, makanya kegiatan ini dapat dilakukan dengan konseling kelompok. Prayitno (2013) menjelaskan konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan seseorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapi dalam suasana kelompok. Sesi konseling kelompok dilakukan dengan memperhatikan tahapan dalam konseling kelompok, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini. Apabila tahapan konseling kelompok dilakukan dengan tepat akan menghasilkan manfaat. Anggota kelompok dan konselor dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat apabila, klien memiliki ketrampilan dengan berkolaborasi dengan anggota tim

### Simpulan

Berdasarkan hasil – hasil yang diperoleh dari empat responden, ditemukan semua responden memiliki pengalaman konflik, walaupun pengalaman yang dialami bentuknya berbeda, mengalami situasi konflik yang luar biasa, merasakan kecemasan dimasa sekarang, responden lainnya mengalami kecemasan pada masa konflik hingga sekarang. Kecemasan muncul saat responden berhadapan dengan masalah baru, disebabkan masalah pada masa konflik tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Penanganan yang dilakukan dalam bentuk konseling kelompok telah membantu responden untuk mengenali masalah yang terjadi pada masa konflik, serta merasakan dampak psikologis dari permasalahan yang sudah dialami, responden belajar untuk menemukan coping yang tepat untuk mengatasi kecemasan – kecemasan yang muncul akibat pengalaman masa lalu dan kecemasan menghadapi masalah dimasa sekarang. Konseling kelompok juga mengajarkan responden untuk berani membuka diri, menghargai, saling belajar dari sesama anggota kelompok.

Harapannya dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan informasi penting pada masyarakat, Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang peran psikologis dalam pemulihan kesehatan mental. Masyarakat perlu diarahkan dan diberi pengetahuan, bahwa ketika seorang individu memiliki keluhan fisik, harus ditangani dengan intervensi yang tepat. Meningkatnya kasus-kasus psikologis saat ini, dapat saja dipicu oleh kesehatan mental masyarakat. Pentingnya dilakukan psiedukasi kesehatan mental secara berkesinambungan, agar masyarakat memiliki pengetahuan dan dapat mengukur kesehatan mentalnya, serta dapat menemukan strategi coping yang tepat, khususnya bagi daerah – daerah yang mengalami konflik. Pentingnya meningkatkan kerja antar sector untuk menciptakan kesehatan mental.

### Referensi:

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design*. Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan Mixed Edisi ketiga (terjemahan) Pustaka pelajar. Yogyakarta: 388
- Herdiansyah, Haris (2015). *Metode penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan: salemba Humanika
- Lubis Lumungga Namora, DR, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, Jakarta, Kencana
- Lubis Lumungga Namora, DR, 2016, *Konseling Kelompok*, Jakarta, Kencana
- Sarwono. Jonathan (2006). *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Ketiga. Yogyakarta: Kanisius.

Sundari , Siti HS.M.Pd.Dra (2005). Kesehatan mental dalam kehidupan, Cetakan pertama, Jakarta PT RINEKA CIPTA.