

KONSELING KELOMPOK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN DALAM MENEMUKAN KEMBALI HIDUP YANG BERMAKNA

Hilda Sudhana & A. A. Istri Mira Pramitya

Institut Ilmu Kesehatan Medika Persada Bali

e-mail: hildasudhana@gmail.com, myra.pramitya@gmail.com

Abstrak

Bom Bali I dan II telah belasan tahun berlalu, namun masih menyisakan trauma bagi korban, yang menilai hidup menjadi tidak sama lagi seperti sebelumnya. Individu yang menjadi korban langsung masih merasakan keluhan kesehatan, gangguan psikologis, dan hambatan sosial ekonomi. Selama ini korban menjalani pendampingan psikologis berupa konseling individual, namun dampaknya belum maksimal dan efektif karena terkendala waktu, luas jangkauan layanan dan biaya yang dibutuhkan. Atas alasan tersebut, dilakukan rintisan baru pendampingan psikologis berupa konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, individu dapat saling mendengarkan dan memberi umpan balik, sehingga dapat memberikan pengalaman belajar dalam memecahkan permasalahan yang dialami. Partisipan pada konseling kelompok yang dilakukan pada bulan Maret 2018 adalah korban langsung bom Bali I dan II sebanyak tujuh orang. Masalah yang dibahas antara lain kelompok masih mengalami keluhan kesehatan dan gangguan psikologis sebagai akibat dari bencana, serta belum terpenuhinya rasa aman dalam melanjutkan kelangsungan hidup. Namun, rasa syukur karena masih diberi kesempatan hidup, adanya dukungan keluarga dan teman dekat menjadi faktor penguat dalam menapaki hidup. Harapan untuk masa depan adalah mencapai kehidupan yang tenang, mempunyai penghasilan yang lebih pasti, adanya perhatian pemerintah, dan tersedianya layanan sosial. Kelompok menyepakati perlunya kelanjutan dari pertemuan konseling kelompok secara berkala.

Kata kunci : Konseling kelompok, makna hidup, korban Bom Bali.

Pendahuluan

Enam belas tahun telah berlalu sejak tragedi bom Bali I terjadi di kawasan pariwisata di Legian, Kuta, Bali. Bom yang meledakkan dua tempat hiburan malam tersebut menewaskan 202 orang yang sebagian besar wisatawan Australia, dan melukai 209 orang lainnya (Media Indonesia, 2016). Pada kenyataannya, bencana sebagai akibat perbuatan manusia tersebut mengguncang pulau Bali sebanyak dua kali. Tragedi bom yang kedua terjadi tiga tahun kemudian, yaitu pada tahun 2005, di kawasan tempat makan di Kuta dan Jimbaran. Akibat bencana yang kedua tersebut, 23 orang tewas dan 196 lainnya luka-luka (Wikipedia, 2005).

Tragedi bom Bali tidak hanya mengguncang korban dan keluarganya, tetapi juga mengguncang pulau Bali secara keseluruhan, baik dari aspek sosial, ekonomi dan rasa aman. Kerugian yang dialami sektor perekonomian pariwisata terlihat jelas, seperti adanya penurunan kunjungan wisatawan mancanegara dan lokal dan kehilangan

pekerjaan bagi penduduk yang terlibat di sektor pariwisata, baik yang terlibat langsung maupun yang tidak langsung. Secara global, bencana mengakibatkan penurunan pendapatan daerah dan bahkan penurunan *foreign direct investment* (FDI) di Indonesia (Simanjuntak, 2016).

Di sisi lain, bencana bom Bali telah menggerakkan sisi kemanusiaan dari para donatur dan relawan yang terlibat, baik dari luar maupun dalam negeri. Para korban selain mendapat bantuan penanganan akibat luka fisik, juga mendapat bantuan penanganan akibat trauma psikologis yang dialami. Hal ini diungkapkan oleh seorang psikiater yang menjadi relawan dan ikut memberikan pendampingan psikologis para korban di bawah naungan lembaga internasional, yaitu *International Medical Corps* atau IMC (Yayasan Isana Dewata, 2016). Awalnya ia bekerja secara spontan dan sukarela ketika melihat penderitaan korban di rumah sakit, kemudian atas inisiatif sendiri membentuk kelompok sukarelawan. Setelah itu, upaya memberikan pendampingan psikologis dilanjutkan oleh Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) yang bekerja sama dengan para psikolog yang ada di Bali khususnya Denpasar (Yayasan Isana Dewata, 2016). Berdasarkan pengalaman penulis terlibat dalam pendampingan psikologis bagi korban, selama ini telah dilakukan pendampingan dalam bentuk konseling individual yang masih berlangsung sampai saat ini. Namun, laporan hasil konseling tersebut menunjukkan bahwa keluhan psikologis yang dialami korban tidak banyak mengalami perubahan, bahkan belakangan ini banyak memunculkan keluhan akan permasalahan sosial dan ekonomi. Apabila ditinjau dari aspek jangkauan layanan atau jumlah korban yang dibantu, efektivitas, serta biaya yang dikeluarkan, bentuk pendampingan berupa konseling individual masih kurang sebanding dengan hasil yang diharapkan, yaitu agar korban dapat bangkit dan mandiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, Program Studi Psikologi IIK Bali bekerja sama dengan Yayasan Isana Dewata membuat rintisan baru dengan melakukan pendampingan psikologis korban melalui konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, korban dapat saling membantu memecahkan permasalahan satu sama lain, memberikan umpan balik dan alternatif pemecahan sehingga memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat.

Konseling merupakan suatu bentuk hubungan yang membantu dan suatu teknik untuk intervensi, perubahan sikap atau perilaku (Murad, 2008). Sebagai hubungan membantu, Murad mengutip pendapat Rogers (1971) bahwa konseling mempunyai tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, dan juga peningkatan fungsi serta kemampuan untuk menghadapi hidup yang lebih baik dari pihak lain (konseli). Sejalan dengan pendapat tersebut, Yuntika (2007) mengutip pernyataan Shertzen & Stone bahwa konseling merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu menentukan tujuannya

berdasarkan nilai yang diyakininya, sehingga ia merasa bahagia dan efektif dalam berperilaku.

Dalam konseling, proses pemberian bantuan dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang memerlukan melalui pertemuan tatap muka, baik menggunakan percakapan atau wawancara. Di samping bentuk konseling yang individual tersebut, konseling juga dapat berbentuk kelompok, yang dikenal sebagai konseling kelompok. Latipun (2006) menyebutkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik dan pengalaman belajar. Budi Astuti (2012) mengutip pendapat Gazda (1978) tentang konseling kelompok, bahwa konseling merupakan suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik, seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara bebas, saling percaya dan saling mendukung. Selanjutnya disebutkan bahwa ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Selanjutnya, dikemukakan bahwa konseli pada dasarnya orang normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Sebagai contoh, masalah yang dibahas adalah masalah pribadi, sosial, atau masalah belajar, dan jangka waktu yang digunakan relatif pendek (Astuti, 2012).

Efektivitas pemecahan masalah melalui konseling kelompok yang banyak dilakukan dalam dunia pendidikan antara lain dilaporkan dalam penelitian oleh Maemun (2012) yang menggunakan model konseling kelompok untuk mengembangkan budi pekerti pada siswa SMAN Slawi. Berdasarkan hasil uji coba, ditemukan adanya peningkatan sebesar 10% pada skor *post-test*. Riefda (2016) meneliti efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal siswa kelas X MAN Krui Lampung Barat, dan menemukan bahwa konseling kelompok efektif untuk mengatasi kesulitan komunikasi.

Konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan dasar-dasar pemikiran atau landasan teoritis sesuai tujuannya. Salah satu di antaranya disebut *Solution Focused Brief Therapy in Groups* (SFBT) yang dikembangkan oleh Steve Shazer dan Kim Berg pada tahun 1980-an (Corey, 2012). SFBT menekankan pada upaya menemukan sumber-sumber kekuatan dalam diri konseli dan menekankan pada ditemukannya tugas perkembangan yang berkaitan dengan siklus kehidupannya. Walaupun konseli kemungkinan mempunyai konflik atau krisis yang bersifat situasional, atau sedang mengalami perjuangan hidup, konseling tidak dimaksudkan untuk merekonstruksi struktur kepribadian. Pandangan ini lebih menekankan kepada pemecahan masalah dan mencari solusi, termasuk yang terkait dengan pengalaman masa lalu. Oleh karena itu pula, pendekatan SFBT menekankan pada rasa empati,

dukungan emosional, dan membentuk kepercayaan melalui proses saling berbagi dan mengeksplorasi permasalahan yang dialami secara bersama-sama dalam kelompok. Konselor mempunyai peran untuk mendorong para anggota kelompok untuk berkomunikasi secara terbuka dan membantu mengenali sumber atau kekuatan yang dimiliki konseli, seperti ketabahan dan keberanian. Melalui serangkaian percakapan, konselor mendorong konseli atau anggota kelompok untuk menemukan hal yang terbaik bagi dirinya, tujuan untuk masa depan, serta pencapaian-pencapaian yang mungkin dapat diraih. Karena itu pula, orientasi dalam pendekatan SFBT berorientasi kepada pengembangan dimensi-dimensi positif dalam diri yang akan menjadi sumber kekuatan individu, dibanding menekankan kekurangan dan kelemahan individu. Shazer & Berg (dalam Corey Gerald, 2012) menyebutkan bahwa pendekatan SFBT pada dasarnya sejalan dengan pemikiran Psikologi Positif.

Hidup yang Bermakna

Psikologi Positif merupakan cabang ilmu psikologi yang makin berkembang, yang mempunyai pandangan bahwa hidup harus memiliki suatu kebermaknaan (Uthiaestiane, 2012). Sebagai ilmu, Psikologi Positif mempelajari kekuatan dan kebajikan (*strength and virtues*) yang memungkinkan individu atau komunitas untuk berkembang (*flourishing*). Psikologi Positif percaya bahwa melalui kekuatan dan kebajikan tersebut, orang akan mampu mencapai hidup yang bermakna, seperti dapat melakukan hal yang terbaik bagi dirinya serta meningkatkan pengalaman hidupnya (Arif, 2016). Terkait aktivitas, kerja dan upaya yang dilakukannya pada akhirnya memang mengarah kepada upaya mencapai kebahagiaan.

Menurut pandangan beberapa ahli tentang kebahagiaan, Uthiaestiane (2012) mengutip pandangan Alston & Dudley dalam Hurlock (2004) bahwa kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya disertai dengan kegembiraan. Dalam kebahagiaan terdapat sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi. Uthiaestiane juga mengutip pandangan Diener, dkk, (1999), bahwa kebahagiaan juga berkenaan dengan aspek kognitif seseorang yaitu menyangkut adanya kepuasan hidup. Seligman (2002) mengemukakan tentang cara untuk mencapai kebahagiaan, yaitu memiliki hidup yang menyenangkan, menjalani hidup yang baik (*eudamonia*) dengan terlibat dalam pekerjaan dan hubungan, serta mempunyai kontribusi dan bermanfaat bagi orang lain (Uthiaestiane, 2012; Setiadi, 2016).

Sejalan dengan pemikiran di atas, Effendi (2016) mengutip Seligman (2013) yang menjelaskan bahwa Psikologi Positif mempunyai tujuan tidak sekadar mencapai kebahagiaan, namun juga kesejahteraan, dengan membangun emosi positif dan fokus pada kekuatan (*strength*) individu. Selanjutnya, ia menjelaskan bahwa *authentic happiness* yang dikemukakan Seligman (2000) pada awalnya mencakup tiga dimensi (*positive emotion, engagement* dan *meaning*), kemudian disempurnakan menjadi lima

pilar yang dikenal sebagai PERMA, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Positive Relationship, Meaning, dan Accomplishment/Achievement*. *Positive emotion* mencakup emosi-emosi positif seperti kesenangan, keceriaan, dan kebahagiaan. *Engagement* merupakan kemampuan untuk fokus pada sesuatu yang dilakukan, merasa senang dan terlibat secara penuh dengan hal yang dikerjakan. *Positive Relationship* merupakan hubungan yang bersifat positif. Setiap orang membutuhkan orang lain. Dalam *Meaning*, kehidupan pribadi menjadi bermakna bila didedikasikan kepada orang lain, tidak hanya tertuju kepada diri sendiri. *Accomplishment/Achievement* menyangkut tujuan-tujuan yang dapat tercapai, dapat berbentuk tujuan yang kecil, sedang, atau besar (Effendi, 2016).

Berdasarkan pandangan-pandangan di atas, maka hal-hal yang dikemukakan Seligman untuk mencapai kebahagiaan menjadi tujuan akhir dari keberadaan manusia. Semua aktivitas, kerja, dan upaya manusia pada akhirnya mengarah pada upaya menjadi bahagia (Arif, 2016). Disebutkan pula bahwa orang yang bahagia ditandai dengan berkembang penuhnya pribadi yang bersangkutan sebagai hasil dari hidup yang dijalannya dengan baik, sesuai kekuatan dan kebajikan yang dimilikinya.

Korban Bom Bali dan Kebahagiaan

Bencana bom Bali I dan II telah belasan tahun berlalu, namun dampaknya masih dialami para penyintasnya, baik yang menjadi korban langsung maupun anggota keluarga yang ditinggalkan, karena hidup menjadi tidak sama lagi seperti semula. Korban langsung yang selamat dari kedua peristiwa tersebut masih harus hidup dengan rasa nyeri akibat luka-luka yang tertinggal. Salah satu korban, TFM, mengalami cedera pada mata akibat pecahan kaca yang masuk dan nyaris membuatnya buta. Hingga saat ini ia masih tidak dapat menahan silaunya sinar matahari. Begitu juga NKA, yang sampai sekarang masih harus hidup dengan gotri yang tertinggal di lengan. Pada saat-saat tertentu ia masih merasakan rasa nyeri. TM, korban langsung yang mengalami luka bakar 45 persen, mengakui sampai sekarang masih merasa takut melihat orang membakar sampah, karena api dan asap mengingatkannya pada peristiwa malam nahas tersebut.

Mengacu pada pandangan Psikologi Positif yang berpendapat bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir hidup manusia, para korban bom Bali mempunyai hak dan kewajiban untuk meraih kebahagiaannya kembali. Salah satu caranya ialah menanamkan pemahaman bahwa hidup harus terus mengalir dan berkembang sehingga dapat menerima hidup, serta bahwa mempunyai kontribusi dan bermanfaat bagi orang banyak merupakan makna hidup yang sesungguhnya.

Metode

Partisipan dalam studi ini adalah para korban bom Bali I dan II sebanyak tujuh orang. Partisipan berumur antara 35 sampai 52 tahun, terdiri dari dua orang pria dan lima orang wanita. Konseling kelompok dilakukan pada bulan Maret 2018, bertempat di ruang kerja PS Psikologi IIK Bali. Ruang diatur agar aman dan nyaman bagi peserta.

Studi ini mengambil bentuk konseling kelompok *Solution Focused Brief Therapy in Groups* (SFBT) yang dikembangkan Steve de Shazer dan Soo Kim Berg (1980). Dalam konseling kelompok ini, peserta berkumpul dengan cara duduk melingkar dan dipandu tiga orang staf PS Psikologi, yang terdiri dari dua orang psikolog dan seorang ilmuwan psikologi. Psikolog memandu jalannya percakapan, selain itu dilakukan pencatatan dan juga perekaman atas persetujuan peserta.

Dalam proses percakapan, psikolog mengawali dengan membentuk *rapport* melalui pengenalan, percakapan ringan dan menjelaskan maksud tujuan pertemuan. Pada pertemuan pertama ini, psikolog merangsang partisipasi peserta melalui wawancara bebas terpimpin, yang mencakup pertanyaan terbuka tentang tujuan hidup manusia, yang dalam hal ini untuk mencapai kebahagiaan. Percakapan berkembang dengan membahas pandangan masing-masing peserta tentang situasi yang membuat bahagia dan tidak bahagia, cara mencapai kebahagiaan dan kendala yang dialami, pandangan mereka pada peristiwa bom yang dialami, dan harapan-harapan untuk masa depan. Tujuan dari pembahasan ini terkait dengan permasalahan yang dialami masing-masing peserta sebagai korban langsung bom Bali. Analisis hasil dilakukan secara deskriptif, dengan cara mengelompokkan respons masing-masing peserta sesuai pertanyaan yang dibahas.

Hasil

Berikut ialah pandangan peserta tentang keadaan bahagia, keadaan tidak bahagia, dan cara mengatasi keadaan yang tidak bahagia.

Bahagia	Tidak Bahagia	Cara Mengatasi
● Merasa aman	❖ Tidak merasa aman	➤ Merenungkan apa yang membuat senang dan tidak membuat senang
● Sehat	❖ Tidak sehat	➤ Curhat dengan keluarga (pasangan atau anak)
● Biaya hidup terpenuhi	❖ Keluarga sakit	➤ Melakukan hobi
● Kelangsungan hidup keluarga terjamin	❖ Anak putus sekolah	➤ Menjalankan usaha baru
● Bisa bekerja lagi	❖ Tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga	

Berikut ialah pandangan peserta tentang pengalaman yang dialami dalam peristiwa bom, cara mengatasi trauma yang dialami, dan harapan untuk masa depan.

Pandangan terhadap Peristiwa	Cara Mengatasi Trauma	Harapan Masa Depan
● Bersyukur masih hidup	★ Mendengarkan musik, terutama musik rohani	→ Ingin hidup tenang
● Masih mengalami rasa takut, gemetar, menghindari sumber	★ Melakukan hobi	→ Punya pekerjaan yang menjamin hidup
● Masih teringat terutama pada momen tertentu	★ Pernah terjerumus minum minuman keras untuk melupakan trauma	→ Mendapat jaminan (sekolah gratis, BPJS)
● Hidup yang sekarang menjadi lebih susah	★ Cari info di Google, main <i>game</i>	→ Pulang kampung dan jualan di pasar
● Kehilangan pekerjaan	★ Menyesuaikan dengan keadaan sekarang	→ Dukungan keluarga
	★ Bantuan teman, tetangga	→ Mendapat layanan: kesehatan, sosial, konseling
	★ Ikut konseling	

Pembahasan

Bencana bom Bali I dan II telah belasan tahun berlalu, namun peristiwa tersebut masih membekas pada korban-korbannya. Semua peserta sependapat bahwa hidup sekarang tidak sama lagi seperti dulu ketika belum terjadi peristiwa tersebut. Hal ini terlihat ketika peserta berpendapat tentang konsep bahagia. Untuk menjadi bahagia bagi kelompok tidak usah yang muluk-muluk, *simple* saja, sudah merasa bahagia bila dapat hidup tenang, aman dan sehat. Selain itu, bahagia berarti bisa makan dan bisa memenuhi kebutuhan anak. Karena itu, bisa bekerja lagi merupakan hal yang membahagiakan karena akan menjamin kelangsungan hidup. Peserta memandang hal yang menjadikan mereka tidak bahagia adalah bila tidak ada rasa aman, khawatir akan terjadi sesuatu yang mengancam hidup. Ada juga pendapat bahwa keadaan tidak bahagia dikarenakan banyak memikirkan hal-hal yang sulit teratasi seperti anggota keluarga jatuh sakit, anak putus sekolah, atau sebagai tulang punggung keluarga takut tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini dialami oleh salah satu peserta yang karena absen bekerja untuk mewakili kelompok penyintas untuk ikut pertemuan di Jakarta, setelahnya mendapat PHK. Hal-hal tersebut menjadi beban pikiran yang membuat rasa tidak bahagia. Bila ditinjau dari Psikologi Positif, aspek kebahagiaan

antara lain mencakup kepuasan hidup, banyaknya emosi positif dan hanya sedikit emosi negatif yang dialami (Diener, 2000; dalam Uthiaestiane, 2012). Gambaran tersebut menjelaskan bahwa peserta yang menjadi korban bom Bali belum sepenuhnya merasa bahagia dengan hidupnya sekarang ini.

Upaya untuk mengatasi belitan hidup dilakukan antara lain dengan menjalankan usaha baru seperti membuka warung makanan, menghibur diri untuk meraih kegembiraan dengan melakukan hobi, seperti memelihara burung atau main *game*. Di samping itu ada juga yang merenungkan hal-hal yang membuatnya tidak bahagia. Dalam upaya mengatasi kesulitan, salah seorang peserta mengakui bahwa ia pernah terjerumus pada kebiasaan negatif, menjadi pecandu minuman keras, namun melihat keberadaan anak dan keluarga yang sering menjadi pelampiasan emosi, ia menyadarkan dirinya untuk bangkit dan meninggalkan kebiasaan buruk tersebut. Dalam hal ini semua peserta sependapat bahwa dukungan dari pasangan, anak dan anggota keluarga lainnya, termasuk teman dan tetangga amat membantu dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang melingkupi. 'Pulang' kepada keluarga merupakan salah satu pemecahan positif yang dilakukan para peserta yang menjadi penyintas bom Bali. Keluarga lah terminal akhir yang memberikan dukungan emosional untuk bangkit mengatasi emosi negatif, Seperti yang dilakukan seorang peserta yang menelepon anak dan cucu untuk curhat bila kegalauan sedang menerpa hatinya. Upaya yang dilakukan peserta untuk mengatasi perasaan tidak bahagia setidaknya sudah sesuai dengan konsep *authentic happiness* yang dikemukakan Seligman, yang kemudian disempurnakan melalui PERMA (Effendi, 2016). Pada pilar ketiga, yaitu *positive relationship*, disebutkan bahwa tiap orang memerlukan orang lain untuk meningkatkan kesejahteraan dengan membangun hubungan dengan keluarga, teman, bahkan tetangga.

Pengalaman masa lalu, dalam hal ini peristiwa bom Bali, yang masih membekas dalam diri peserta merupakan fakta yang masih ditemukan sampai sekarang ini. Luka fisik masih dirasakan beberapa peserta sehingga masih membutuhkan perawatan medis. Emosi negatif seperti sedih masih dirasakan setiap teringat peristiwa tersebut pada momen-momen tertentu. Ada peserta yang masih mengalami emosi negatif seperti takut dan gemetar bila melihat asap, api, atau bunyi sirene ambulans. Aspek yang paling banyak dikeluhkan peserta adalah aspek sosial ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan. Hidup sekarang ini dirasakan lebih susah. Bila dulu sebelum kejadian mereka tidak pernah memikirkan untuk menabung karena uang begitu mudah didapatkan setiap malam, dan gaji hanya untuk penghibur saja, sekarang menjadi harus berpikir tentang kelangsungan hidup keluarga. Aspek-aspek ini menunjukkan *authentic happiness* yang belum tercapai sepenuhnya. Pada konsep PERMA, maka pilar *Engagement* khususnya perasaan *flow* belum tercapai. Kebanyakan peserta masih mencari hal yang baik bagi dirinya, tidak fokus pada hal yang dikerjakan sekarang dan belum muncul perasaan

positif atau senang dengan pekerjaan yang dilakukan sekarang. Hal ini tercermin dari pernyataan seorang peserta: “Saya sekarang buka warung di pantai, tapi sepi..”

Meski demikian halnya, bukan berarti tidak ada upaya untuk bangkit. Salah bentuk emosi positif, yaitu *gratitude* atau bersyukur, utamanya karena masih hidup (lolos dari bencana), menjadi aspek yang mendorong peserta untuk bangkit. Namun untuk bisa bangkit, peserta juga memerlukan uluran tangan dari berbagai pihak. Aspek ini terlihat dari ungkapan harapan untuk masa depan. Peserta mengungkapkan harapannya untuk dapat hidup dengan tenang, antara lain karena mempunyai pekerjaan yang menjamin hidup. Di samping itu, peserta tetap memerlukan dukungan keluarga dan perhatian dari berbagai pihak terkait untuk mendapat kemudahan dalam layanan sosial dan kesehatan, termasuk konseling, BPJS, sekolah gratis atau beasiswa.

Melalui konseling kelompok, peserta dapat belajar menemukan kembali hidupnya. Selain dapat saling berbagi masalah, peserta juga dapat merembuk pemecahan masalah bersama. Sebagai contoh, cara mencari BPJS ternyata masih belum dipahami salah satu peserta, kemudian secara spontan peserta lain memberikan informasi. Begitu juga ketika salah satu peserta ingin membuka usaha, peserta lain mempunyai informasi yang bermanfaat untuk membantu pemecahan. Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa walaupun belum sepenuhnya tercapai, pilar *meaning*, yaitu mempunyai kehidupan yang bermakna bagi orang lain karena mau berbagi dan membantu, dapat dipelajari peserta melalui konseling kelompok. Peserta juga mampu mencapai *accomplishment* atau *achievement*, walaupun hal itu berarti hanya mencapai tujuan kecil saja, belum mencapai tujuan sepenuhnya. Walaupun peserta mempunyai semangat untuk bangkit, untuk mencapai tujuannya sebagian besar peserta memerlukan bantuan dari pihak lain. Hanya seorang peserta yang benar-benar dapat mandiri, mau berbagi dan membantu sesamanya.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan masalah dalam konseling kelompok terhadap tujuh orang korban Bom Bali, dapat disimpulkan bahwa hidup yang bermakna belum tercapai sepenuhnya oleh mereka. Berdasarkan konsep *authentic happiness* yang kemudian disempurnakan sebagai PERMA, hanya aspek *Positive Relationship* yang dapat tercapai. Konteks *Positive Relationship* dapat dilihat pada keluarga, teman, bahkan tetangga, yang menjadi figur yang relevan dalam penyelesaian masalah.

Aspek lain seperti *Positive Emotion*, yang merupakan emosi positif dalam bentuk perasaan senang, ceria, bahagia belum dapat tercapai sepenuhnya karena peserta masih mengalami emosi-emosi negatif. Korban masih diliputi dengan perasaan kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran akibat peristiwa bencana yang dialami.

Aspek *Engagement* belum sepenuhnya tercapai. Hal ini berkaitan dengan adanya emosi negatif, sehingga korban masih tidak fokus dengan upaya yang dilakukan pada

saat ini. Misalnya, ia masih kurang optimal dalam menjalankan usaha barunya.

Aspek *Achievement* juga belum sepenuhnya tercapai. Untuk mencapai tujuannya dan menunjukkan prestasi, korban masih memerlukan bantuan dari pihak lain, baik dalam bentuk bantuan kesehatan maupun sosial ekonomi. Hanya seorang korban yang benar-benar telah mandiri dan mampu berkontribusi.

Saran

Untuk mendorong korban mencapai hidup yang bermakna, disarankan agar

1. Ada *support* dari lembaga yang menaungi para penyintas/korban bencana;
2. Ada koordinasi antara lembaga-lembaga yang membantu penyintas agar bantuan tepat sasaran dan efektif;
3. Kegiatan konseling kelompok dilanjutkan secara berkesinambungan.

Pustaka Acuan

- Astuti, B. (2012). *Modul konseling kelompok*. FIP UN.
- Effendy, N. (2016, Februari). *Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda?*. Dipresentasikan dalam Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.
- Gerald, C. (2012). *Theory & practice of group counseling, 8th edition*. USA: Cengage Learning.
- Latipun. (2006). *Psikologi konseling: Kajian pustaka konseling kelompok* (Tesis tidak diterbitkan). UIN Malang, Indonesia. Diambil dari etheses.uin-malang.ac.id.
- Media Indonesia (2016). *2002: Tragedi bom Bali*. Diambil dari mediaindonesia.com.
- Maemun, A. (2012). *Pengembangan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan budi pekerti berbasis nilai-nilai humanistik*. Diambil dari www.unnes.ac.id.
- Murad, J. (2008). *Dasar-dasar konseling*. Jakarta: UI Press.
- Rifda. (2016). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat* (Tesis tidak diterbitkan). IAIN Raden Intan Lampung, Indonesia.
- Setiadi, A. I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Simanjuntak, S. Y. (2016). Analisis kerja sama bilateral Indonesia dengan Australia dalam penanggulangan terorisme sebagai kejahatan transnasional terorganisir. *Journal of International Relations*, 2(3),117-127.
- Uthiaestiane. (2012). *Sekilas tentang psikologi positif*. Diambil dari fpsi08.web.unair.ac.id.
- Wikipedia. (2005). *Bom Bali*. Diambil dari <https://id.m.wikipedia.org>.
- Yayasan Isana Dewata. (2016). *Luka bom Bali*. Denpasar: PT Percetakan Bali.