

**KONSELING PSIKODINAMIK DENGAN MENERAPKAN NILAI TRI
HITA KARANA UNTUK MENINGKATKAN *ATTACHMENT*
(KELEKATAN) ANAK PEREMPUAN PADA AYAHNYA**

Fitri Aulia¹⁾, I Made Sutajaya²⁾, I Wayan Suja³⁾

Program pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

Email : fitriaulia@student.undiksha.ac.id

Made.sutajaya@undiksha.ac.id, wayan.suja@undiksha.ac.id

Abstrak

Attachment dipahami sebagai ikatan emosional yang kuat antar individu dalam hubungan keluarga, seperti orangtua dan anak. Attachment bersifat kekal sepanjang waktu dan ikatan tersebut tetap bertahan walaupun figur lekat tidak tampak dalam jangkauan mata. Attachment dapat dikenali dengan adanya perasaan aman, cinta, kasih, kehangatan dan keharmonisan. Attachment juga berpengaruh dalam membentuk kepribadian individu. Individu yang memiliki attachment kuat dengan ayah ibunya, akan sangat kuat terbentuk kepribadiannya. Sedangkan attachment yang tidak terbangun dengan baik juga akan membentuk kepribadian yang kasar dan penuh amarah. Penelitian ini membahas tentang attachment anak perempuan dengan ayahnya dengan pemberian layanan konseling psikodinamik menggunakan nilai-nilai Tri Hita Karana. Metode penelitian menggunakan kualitatif dan observasi langsung, dimana peneliti berperan sebagai konselor yang melakukan konseling. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa factor lemahnya attachmen anak perempuan dengan ayahnya yaitu, (1) perpisahan yang tiba-tiba antara anak dengan ayah sebagai akibat konflik ibu dan ayah, (2) terjadi trauma psikis, (3) kebiasaan ayah suka memukul, (4) pengasuhan yang tidak stabil di keluarga, (5) sering berpindah tempat atau domisili, (6) problem psikologis yang dialami orangtua. Pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan psikodinamik dengan nilai Tri Hita Karana berlangsung dengan baik, yaitu dengan menggunakan beberapa teknik (1) Teknik Asosiasi Bebas, (2) Interpretasi atau Penafsiran, (3) Analisis Transferensi. Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan, subjek mengaku menemukan berbagai perubahan dalam dirinya, diantaranya meningkatnya kepercayaan diri, terhapusnya trauma, serta subjek mampu menerima kejadian yang akan terjadi dalam keluarganya pada kehidupan selanjutnya.

Kata Kunci: konseling psikodinamik, attachment.

1. PENDAHULUAN

Ayah adalah tulang punggung, pencari nafkah dan kepala keluarga yang harus bertanggung jawab dapat menjadi figur panutan sebagai pribadi, terhadap istri, anak, keluarga serta sosial masyarakat (Kriswanduru, 2004). Ayah merupakan aset terbesar dalam mendidik emosi remaja laki-laki yaitu, memberikan perhatian penuh pada remaja laki-laki. Ayah juga memberikan manfaat yang positif bagi remaja laki-laki antara lain, dalam pengembangan pengendalian diri, kemampuan untuk menunda keinginan serta membantu remaja dalam penyesuaian sosialnya (Gotman & Declaire dalam Andayani & Koentjoro, 2004). Berdasarkan uraian diatas maka *attachment* terhadap ayah adalah suatu ikatan emosional yang kuat terhadap ayah dimana hubungan tersebut bertahan cukup lama, bersifat kekal sepanjang waktu dan ikatan tersebut tetap bertahan walaupun figur lekat tidak tampak dalam jangkauan mata anak namun menimbulkan rasa aman. Sebuah penelitian dengan menggunakan pendekatan *indigenous psychology* dapat memahami lebih jauh lagi tentang dinamika kedekatan hubungan remaja-orangtua. Suatu budaya hanya dapat dipahami dengan baik oleh masyarakat.

Konseling psikodinamik dengan berbagai strategi, merupakan pendekatan yang sangat cocok untuk melakukan permasalahan attachment antara anak dan ayah. Konsep konseling psikodinamika mengajarkan konselor untuk memahami tentang ketakberfungsian pola-pola keluarga yang telah menyebabkan isu-isu pribadi yang tak terpecahkan di antara ayah, ibu dan anak gadisnya. Di dalam konseling keluarga, situasi yang tak menentu itu merupakan pola masa lalu yang terungkap di masa sekarang di dalam keluarga. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana peran konselor dalam membantu membangun kembali attachment anak kepada ayahnya?. Sedangkan tujuan penelitian ini yaitu berusaha mengaplikasikan konseling psikodinamik dengan nilai Tri Hita Karana, untuk membangun kembali attachment anak kepada ayahnya.

A. KONSELING PSIKODINAMIK

Teori ini merepresentasikan tradisi utama dalam konseling dan psikoterapi kontemporer. Konseling psikodinamik memberikan perhatian besar terhadap kemampuan konselor untuk menggunakan apa yang terjadi dalam hubungan antara klien dan konselor yang bersifat segera serta terbuka, untuk mengeksplorasi tipe perasaan dan dilema hubungan yang mengakibatkan kesulitan bagi klien dalam kehidupannya sehari-hari. Tujuan dari konseling ini adalah untuk membantu klien mencapai kesadaran dan pemahaman terhadap alasan di balik masalahnya, kemudian menerjemahkan kesadaran ini ke dalam kemampuan yang matang dalam menghadapi berbagai masalah di masa mendatang. Agar proses ini dapat berjalan, konselor disyaratkan mampu menawarkan kepada klien lingkungan yang cukup aman dan konsisten agar klien bisa mengekspresikan fantasi dan dorongan yang menyakitkan atau memalukan secara aman.

Tokoh dari teori ini adalah Sigmund Freud, yang metode pengobatannya disebut dengan psikoanalisis. Ketidaksadaran menurut Freud adalah bagian dari kehidupan mental seseorang yang berada di luar kesadaran langsung. Dalam pandangannya Freud membagi pikiran manusia ke dalam tiga wilayah, yaitu: id, ego dan superego. Id, merupakan wadah insting kepribadian, motif, keinginan yang harus dipenuhi tanpa menghiraukan waktu dan lingkungan yang penting kenikmatan tercapai; Ego, berfungsi sebagai mediator antara superego dan id, merupakan bagian rasional yang membuat keputusan dan berhubungan dengan dunia luar; Superego, merupakan moral, yang membolehkan atau tidak melakukan sesuatu. Antara ketiganya, id, ego dan superego sering kali terjadi ketidaksesuaian dan seringkali pula menimbulkan kontroversi dalam kepribadian seseorang, untuk itu maka muncul mekanisme pertahanan diri berupa: a) Represi, dimotivasi sikap lupa; b). Denial (penolakan); c) Proyeksi diatributkan oleh hasrat/pikiran seseorang yang tidak dapat diterima; d) Displacement (pengarahan ulang dorongan): menghubungkan dorongan (biasanya dorongan yang agresif) kepada target yang berbeda; e) Reaction formation (menilai pihak yang berlawanan): mempertahankan diri dari dorongan yang tidak dapat diterima

dengan mengubah mereka menjadi lawan; f) Sublimasi, menemukan pengganti yang dapat diterima: mentransformasikan dorongan ke dalam bentuk perilaku yang lebih dapat diterima secara sosial; g) Regresi (penurunan perkembangan): merespon perasaan internal yang dipicu oleh ancaman eksternal dengan mengulang perilaku kekanak-kanakan dari tahap perkembangan sebelumnya.

Konsep konseling psikodinamika mengajarkan konselor untuk memahami tentang ketakberfungsian pola-pola keluarga yang telah menyebabkan isu-isu pribadi yang tak terpecahkan di antara ayah, ibu dan anak gadisnya. Di dalam konseling keluarga, situasi yang tak menentu itu merupakan pola masa lalu yang terungkap di masa sekarang di dalam keluarga.

Tantangan terbesar dari konselor adalah untuk membantu anggota keluarga agar menyadari keadaannya dan mengambil tanggung jawab dalam menanggulangi proyeksi dan transferensinya dan memahami bahwa masalah keluarga masih saja berlarut-larut seandainya mereka masih terus-menerus berorientasi secara tak sadar kepada kehidupan masalahnya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa suatu kekuatan yang ditempuh untuk memecahkan masalah keluarga sebagai suatu sistem dengan tujuan mencapai perubahan struktur kepribadian orang tua. Jika mereka sadar tentang kebutuhan dan motivasi-motivasinya yang tak disadari itu, sebagai yang ia alami di masa lalu dalam “luka“ psikhis, dan jika mereka sadar akan hubungan yang dinamik antara pengalaman-pengalamannya sebagai anak-anak serta perannya sekarang sebagai orang tua, maka kemungkinan baru terbuka bagi orang tua itu untuk mencapai perubahan bagi pribadinya dan situasi keluarganya. Psikodinamika memberikan kontribusi terhadap hubungan antara orang tua dan anak serta ketidakberfungsian keluarga. Menurut Gladding dalam Kertamuda, ada tiga cara agar dapat mengatasi masalah dalam keluarga, yaitu: mengembangkan dengan kuat koalisi orangtua, mengartikan dan menjaga ikatan dari generasi ke generasi, serta memberikan model yang positif terhadap peran dalam setiap hubungan.

Peran konselor dalam konseling keluarga adalah membantu anggota keluarga memperoleh pemahaman dan pemecahan konflik, mengurangi ketidakjelasan terhadap suatu masalah, merekonstruksi hubungan yang terdapat dalam keluarga dan mendukung pertumbuhan setiap individu dan keluarga. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa konselor dalam pendekatan ini dapat membantu keluarga dengan melakukan rekonstruksi hubungan dalam keluarga tersebut. Cara ini dilakukan karena selama ini keluarga mereka tidak memperoleh pemahaman terhadap masalah yang timbul, sehingga hubungan dalam keluarga terganggu.

Konselor membantu dan mendukung agar setiap anggota keluarga dapat menyadari diri mereka masing-masing, mulai dari kesadaran akan perilaku, sikap, sifat dan cara menyalurkan emosi. Hal ini penting karena melalui kesadaran terhadap diri sendiri, maka akan dapat membantu interaksinya dengan prang lain. Melalui interaksi yang baik, maka dapat terjalin hubungan yang baik antar anggota keluarga. Apabila ini dapat dilakukan, maka setiap mindividu dalam keluarga dapat tumbuh dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hubungan keluarga.

Teori Psikodinamika menyarankan, bahwa untuk memahami klien, konselor perlu mengerti *mindsets* dan dinamika klinis dari klien. Konselor dapat melakukan proses identifikasi permasalahan yang dihadapi anggota keluarga lebih awal, sehingga dapat menyatukan keluarga melalui pengalaman. Konselor juga dapat lebih sensitif dan bekerja secara efektif agar anggota keluarga yang terlibat dapat memiliki kesiapan dan menyesuaikan dengan situasi yang akan dihadapinya.

Perubahan-perubahan yang diharapkan dalam terapi psikodinamik bukan hanya perubahan pada factor-faktor umum (pengurangan demoralisasi dan simtom-simtom), tetapi juga melibatkan perubahan kepribadian atau perbaikan psikodinamik. Lima faktor psikodinamik yang diduga berperan dalam terapi-terapi psikodinamik adalah:

1. Teori. Teori psikodinamik memperhitungkan pengurangan/pelepasan ketegangan (katarsis). Klien didorong untuk bebas tanpa takut mengeluarkan perasaan-perasaan dan fantasi-fantasinya.
2. Klien membawa harapan-harapan dan keinginan-keinginan yang tidak disadari ke dalam terapi, untuk mendapatkan bantuan.
3. Klien mencapai pembelajaran kognitif (insight) berdasarkan interpretasi-interpretasi tertentu yang dibuat oleh konselor.
4. Konselor menangani klien melalui isyarat/tanda -tanda langsung maupun tak langsung (overt and covert) tentang persetujuan atau ketidaksetujuan konselor terhadap tingkah laku klien agar tingkah laku klien lebih berfungsi secara lebih sehat.
5. Begitu insight telah diraih/dicapai baik pada konflik-konflik masa kanak-kanak maupun pada manifestasi-manifestasi tranference, konselor mendorong klien untuk melakukan/mempraktekkan dan mengulangi tingkah laku-tingkah laku adaptif guna menggantikan tingkah laku patologis.

Dalam pelaksanaan intervensinya, terdapat tiga prosedur umum pada konseling psikodinamika singkat yaitu: a) abreaction Interpretasi merupakan ciri utama pendekatan psikoanalitik. Interpretasi merupakan roda penggerak dalam serangkaian teknik dari empat teknik: konfrontasi, klarifikasi, interpretasi, dan working through. Konfrontasi dilakukan dengan menghadirkan bukti tingkah laku atau pengalaman kepada klien, atau membawa suatu fenomena ke dalam kesadaran klien. Klarifikasi biasanya tercampur dalam konfrontasi. Klarifikasi meliputi suatu elaborasi dari fenomena yang telah dikonfrontasikan. Interpretasi menekankan pada fenomena yang dapat diamati melalui pemaknaan dari makna dan penyebab psikologis. Konselor yang menggunakan psikodinamika singkat menginterpretasikan ketidaksadaran yang dihipotesiskan dan impuls-impuls asli yang muncul secara langsung. Berikut ini disajikan salah satu contoh wawancara yang menggambarkan interpretasi konselor terhadap tingkah laku dan pernyataan-pernyataan klien.

Dalam pelaksanaan intervensinya, terdapat tiga prosedur umum pada konseling psikodinamika singkat yaitu: a) abreaction (katarsis) yaitu pelepasan emosi tentang situasi-situasi traumatik atau situasi-situasi konfliktual, b) induksi pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan independent klien dari pikiran-pikiran realistik dan terkontrol, c) manipulasi yang merujuk pada suatu aktifitas strategis dalam menghadapi klien, tanpa sepengetahuan klien.

B. ATTACHMENT (KELEKATAN)

Istilah kelekatan (attachment) untuk pertama kalinya dikemukakan oleh seorang psikolog dari Inggris bernama John Bowlby. Kemudian Mary Ainsworth, memberikan pengaruh besar bagi pemikiran Bowlby (Crain, 2007:80). Kelekatan merupakan tingkah laku yang khusus pada manusia, yaitu kecenderungan dan keinginan seseorang untuk mencari kedekatan dengan orang lain dan mencari kepuasan dalam hubungan dengan orang tersebut (Soetjiningsih, 2012: 154).

Dalam Ervika (2005: 4), Bowlby menyatakan bahwa hubungan ini akan bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia yang diawali dengan kelekatan anak pada ibu atau figure lain pengganti ibu. Pengertian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Ainsworth mengenai kelekatan. Ainsworth mengatakan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu yang bersifat spesifik, mengingat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Kelekatan merupakan suatu hubungan yang didukung oleh tingkah laku lekat (attachment behavior) yang dirancang untuk memelihara hubungan tersebut.

Menurut Monks (2006: 110) Kelekatan adalah mencari dan mempertahankan kontak dengan orang-orang yang tertentu saja. Orang pertama yang dipilih anak dalam kelekatan adalah ibu (pengasuh), ayah atau saudara-saudara dekatnya. Sedangkan menurut Santrock (2007: 36), kelekatan adalah ikatan emosional yang erat diantara dua orang. Kelekatan ini mengacu pada suatu relasi antara dua orang yang memiliki perasaan yang kuat satu sama lain dan melakukan banyak hal bersama untuk melanjutkan relasi itu. Anak yang

mendapatkan kelekatan (Attachment) yang cukup pada masa awal perkembangannya akan merasa dirinya aman (Secure) dan lebih positif terhadap kelompoknya, menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap orang lain di dalam mengajak bermain atau ketika digendong. Berarti anak ini bersifat sosial tidak hanya dengan ibu atau pengasuhnya tetapi juga pada orang lain dengan beda usia atau kelompok. Sebaliknya anak yang memiliki kelekatan yang tidak aman/kuat (Insecure) takut terhadap orang asing dan akan merasa sedih dan terganggu oleh perpisahan yang terjadi sehari-hari dengan ibu atau pengasuhnya.

Kelekatan mengacu pada aspek hubungan antara orangtua yang memberikan anak perasaan aman, terjamin dan terlindung serta memberikan dasar yang aman untuk mengeksplorasi dunia. Dalam masa kanak-kanak, hubungan bersifat asimetris yaitu anak mendapatkan keamanan dari orang tua, akan tetapi tidak sebaliknya. Di masa dewasa, kelekatan mencakup hubungan timbal balik dan saling menguntungkan di mana pasangan memberikan tempat dan rasa aman satu sama lain.

Aspek-aspek Kelekatan

Ainsworth menciptakan Strange Situation, sebuah ukuran pengamatan kelekatan bayi ketika bayi mengalami serangkaian pengenalan, perpisahan, dan pertemuan kembali dengan pengasuh dan orang-orang asing dewasa dalam urutan tertentu. Dalam prosedur ini yang dikemukakan oleh Ainsworth (Crain, 2007: 81) tiga pola dasar tersebut yaitu:

1. **Securily Attached Infants (Bayi-bayi yang tetap merasa aman)**

Ibu digunakan sebagai dasar eksplorasi. Anak berada dekat ibu untuk beberapa saat kemudian melakukan eksplorasi, anak kembali pada ibu ketika ada orang asing, tapi memberikan senyuman apabila ada ibu didekatnya. Anak merasa terganggu ketika ibu pergi dan menunjukkan kebahagiaan ketika ibu kembali.

2. **Insecurely Attached Avoidant Infants (Bayi-bayi yang tidak merasa aman dan ingin menghindar)**

Anak menolak kehadiran ibu, menampakkan permusuhan, kurang memiliki resiliensi ego dan kurang mampu mengekspresikan emosi negative. Selain itu anak juga tampak mengacuhkan dan kurang tertarik dengan kehadiran ibu

3. Insecure-Ambivalent Infants (Bayi-bayi yang tidak merasa aman namun bersikap ambivalen)

Bayi-bayi begitu lengket dengan sang ibu sampai tidak mau mengeksplorasi ruangan bermain sama sekali. Mereka akan marah ketika ibunya meninggalkan ruangan, namun bersikap ambivalen ketika ibunya datang kembali. Mampu mengekspresikan emosi negative namun dengan reaksi yang berlebihan.

Menurut Erikson dalam Santrock (2002: 197) mengatakan bahwa pada tahun-tahun pertama kehidupan merupakan kerangka waktu kunci dalam pembentukan pola kelekatan karena pada tahun-tahun pertama kehidupan merupakan tahap munculnya kepercayaan dan ketidakpercayaan. Bowlby (1969:395) menjelaskan tiga pola pola/gaya attachment (kelekatan), yaitu:

1. Secure Attachment (Pola Aman)

Pola yang terbentuk dari interaksi antara orang tua dan anak, anak merasa percaya terhadap ibu sebagai figur yang selalu siap mendampingi, sensitif dan responsif, penuh cinta dan kasih sayang, ketika anak mencari perlindungan dan atau kenyamanan, dan selalu menolong atau membantunya dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menakutkan. Anak yang mempunyai pola ini percaya adanya responsifitas dan kesediaan orang tua bagi mereka. Hal ini ditambahkan pula oleh Ainsworth dalam Wade & Travis (2007: 241) bahwa, ibu yang sensitive dan responsive terhadap kebutuhan bayinya akan menciptakan anak yang memiliki kelekatan aman.

2. Resistant Attachment (Pola Melawan/Ambivalen)

Pola yang terbentuk dari interaksi antara orang tua dan anak, anak merasa tidak pasti bahwa ibunya selalu ada dan responsive atau cepat membantu serta datang kepadanya pada saat membutuhkan mereka.

Akibatnya, anak mudah mengalami kecemasan untuk berpisah, cenderung bergantung, menuntut perhatian dan cemas dalam berkeksplorasi dalam lingkungan. Dalam diri anak muncul ketidakpastian akibat orang tua yang terkadang tidak selalu membantu dalam setiap kesempatan dan juga adanya keterpisahan. Ditambahkan oleh Rothbard & Shaver (Sokolova, 2008: 28) bahwa, bayi yang ambivalen bisa merepresentasikan seorang individu yang kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain sebagai akibat dari respon atau ketersediaan yang tidak konsisten pada bagian pengasuhnya.

3. Avoidant Attachment (Pola Menghindar)

Pola kelekatan dimana orang tua selalu menghindari dari anak mengakibatkan anak melakukan penolakan juga terhadap orang tuanya. Anak tidak memiliki kepercayaan diri karena ketika mencari kasih sayang tidak direspon atau bahkan ditolak. Anak cenderung memenuhi kebutuhan akan afeksi sendiri tanpa bantuan orang tua. Ainsworth dalam Santrock (2002: 197) menambahkan bahwa anak yang memiliki pola kelekatan cemas menghindari memperlihatkan ketidakamanan dengan menghindari ibu.

Faktor-Faktor Kelekatan

Kelekatan merupakan suatu ikatan antara dua orang atau lebih serta mengikat satu sama lain yang menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam kurun waktu dan ruang tertentu. Kelekatan tidak muncul secara tiba-tiba, ada faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya kelekatan. Menurut Baradja (2005: 125) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelekatan antara seorang anak dan remaja dengan ibu adalah sebagai berikut:

1. Adanya kepuasan anak dan remaja terhadap pemberian objek lekat, misalnya setiap kali seorang anak membutuhkan sesuatu maka objek lekat mampu dan siap untuk memenuhinya. Dan objek lekat disini adalah ibu mereka.
2. Terjadi reaksi atau merespon setiap tingkah laku yang menunjukkan perhatian. Misalnya, saat seorang anak dan remaja bertingkah laku dengan

mencari perhatian pada ibu, maka ibu mereaksi atau meresponnya. Maka anak memberikan kekekatannya.

3. Seringnya bertemu dengan anak, maka anak akan memberikan kekekatannya. Misalnya seorang ibu yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah memudahkan anak untuk berkomunikasi dengan ibu.

Menurut Erikson, seorang bapak perkembangan berpendapat bahwa faktor-faktor penyebab gangguan attachment ada tujuh poin, yaitu (1) perpisahan yang tiba-tiba antara anak dengan orang tua atau pengasuh, (2) penyiksaan emosional atau penyiksaan fisik, (3) pengasuhan yang tidak stabil, (4) sering berpindah tempat atau domisili, (5) Ketidak konsistenan cara pengasuhan, (6) problem psikologis yang dialami orangtua, dan (7) problem neurologis/syaraf.

Perkembangan Attachment Remaja

Penelitian attachment remaja berbeda dari penelitian attachment pada bayi dan orang dewasa. Attachment pada remaja cenderung berbicara tentang kualitas attachment, dari pada gaya attachment yang spesifik, seperti anxious attachment atau abivalent attachment. Para peneliti memfokuskan pada kualitas hubungan remaja dan bagaimana hal ini berdampak pada aspek psikologis mereka. Hubungan remaja dengan orang tua menjadi focus penelitian, sama dengan penelitian hubungan orang tua dengan bayi. Namun terdapat perluasan figure attachment, yakni kawan sebaya (peer) dan teman akrab. Kualitas attachment orang tua dan kawan sebaya dilaporkan berkaitan dengan kesehatan psikologis dan penyesuaian remaja.

Terdapat perubahan yang kompleks pada hubungan anak dan orang tua selama masa remaja. beberapa studi menunjukkan bahwa kualitas attachment yang aman pada kedua orang tua mengalami penurunan bersama dengan datangnya pubertas. Namun, penelitian yang lain menunjukkan bahwa hanya komponen-komponen tertentu yang mengalami perubahan, dan yang lain tetap stabil. Misalnya, kebutuhan mencari kedekatan dan sandaran pada orang tua saat kondisi stress, mengalami penurunan, namun mereka masih tetap membutuhkan

keyakinan akan kehadiran orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemeliharaan kedekatan fisik dengan orang tua dan kebutuhan untuk dilindungi pada kondisi yang mengancam atau stress, kurang begitu penting bagi remaja, disebabkan oleh kapasitas mental dan fisik remaja mengalami peningkatan (antara lain mekanisme coping yang semakin kompleks). Namun, keyakinan bahwa figure lekat (orang tua) tetap ada (seperti keyakinan bahwa orang tua selalu terbuka untuk komunikasi dan siap membantu ketika remaja membutuhkan) tetaplah penting. Terlebih lagi, meskipun frekuensi dan intensitas beberapa perilaku kelekatan diakui mengalami penurunan bersamaan dengan usia, namun kualitas attachment dianggap relatif stabil. (Qamariah: 2012).

Mengacu pada paradig Bowlby, Armsden dan Greenberg mendesain IPPA (Inventory of Parent and Peer Attachment) untuk mengukur kualitas attachment remaja terhadap orangtua dan teman sebaya. Armsden dan Greenberg mengembangkan IPPA berdasarkan pada tiga deimensi dasar konstruksi attachment yakni; komunikasi (communication), kepercayaan (trust), dan keterasingan (alienation)

Nilai Tri Hita Karana

Tri Hita karena mengajarkan kita untuk menciptakan hubungan yang selaras, serasi dan harmonis yang meliputi hubungan selaras antara manusia dengan Tuhan, hubungan selaras manusia dengan manusia (guru, orang tua, masyarakat) serta hubungan selaras antara manusia dengan alam sekitar atau lingkungan menuju kebahagiaan dan keharmonisan menjalani hidup. Tri Hita Karana secara umum menggambarkan interaksi positif dalam diri manusia. Dalam berinteraksi tersebut, moral sangat mempengaruhi pola interaksi yang terjadi. Oleh karena itu timbul asumsi bahwa moral seseorang akan semakin meningkat jika konsep Tri Hita Karana itu tertanam dalam dirinya.

Tri Hita Karana berasal dari bahasa Sansekerta, terdiri dari kata Tri + Hita + Karana. Tri artinya tiga, Hita artinya selamat, sejahtera, bahagia, dan Karana berarti sebab, lantaran. Jadi Tri Hita Karana berarti tiga penyebab sejahtera,

selamat atau bahagia Sulistyowati (dalam Temon Astawa, 2007: 18). Tri Hita Karana yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah dua hubungan, yaitu selaras, serasi dan harmonis yang meliputi hubungan selaras anak dengan Tuhan, hubungan selaras anak dengan orang tua terlebih ayah, agar tercapai kebahagiaan dan keharmonisan dalam kehidupan.

Menurut (Purana, 2016 71) 1) Pengamalan dalam Kehidupan Individu tri hita karena harus ditanamkan dalam kehidupan individu, yaitu bakti kepada Tuhan, mengabdikan pada sesama sesuai dengan swadharma (profesi atau bakat masing-masing) dengan dasar saling hormat menghormati dan sayang menyayangi berdasarkan yadnya dan menjaga kelestarian alam secara aktif merupakan implementasi dari ajaran Tri Hita Karana 2) Kehidupan Keluarga setiap anggota-anggota keluarga hendaknya percaya dan rajin berbakti kepada Tuhan, saling menyayangi sesama anggota keluarga dan menanamkan cinta kasih dengan alam lingkungan. Untuk membangun sikap itu hendaknya tempat tinggal ditempati dengan tempat pemujaan yang memadai. Halaman rumah hendaknya ditanami apotek hidup, pasar hidup, dan taman keluarga. Hal ini akan dapat menumbuhkan rasa bakti pada Tuhan. Seperti diketahui bahwa, ruang tempat tinggal umat Hindu dibagi menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu Utama Mandala adalah ruang menempatkan tempat pemujaan biasanya diletakkan di bagian uranus. Madya mandala adalah ruang menempatkan bangunan rumah, dan terakhir adalah Nista Mandala adalah tempat untuk membuang sampah dan hal ini tidak berpatut pada umat beragama hindu namun seluruh umat yang beragama dan yang disesuaikan dengan aturan dan ajarannya masing-masing.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan subjek mahasiswi semester 3 di universitas Hamzanwadi. Metode pengambilan data yang dilakukan yakni dengan observasi, wawancara dan studi dokumen. Salah satu studi dokumen yang digunakan adalah catatan buku harian subjek tentang perjalanan hidupnya, analisis yang dilakukan dalam buku harian ini lebih ditekankan pada pengalaman subjek tentang *attachment* dengan ayahnya.

Faktor tidak terbentuknya attachment subjek dengan ayahnya.

Berdasarkan gambaran kondisi subjek di atas, ada beberapa factor yang mengakibatkan gangguan *attachment* yaitu:

Pertama, perpisahan yang tiba-tiba antara anak dengan orang tua atau pengasuh; perpisahan yang dialami subjek dengan ayahnya sudah berlangsung cukup lama, dari usia anak-anak hingga usia remaja.

Kedua, trauma fisik dan psikis karena mendapatkan perilaku kekerasan. Kekerasan fisik yang dialami oleh subjek dengan ayahnya, mulai dari melihat pertengkaran dan kekerasan fisik yang dilakukan oleh ayah pada ibunya, menyisakan siksaan emosional. Kekerasan fisik pun kerap kali diterima subjek, berupa tendangan dan tamparan dari ayahnya.pernah dipukul dengan sapu lidi, kadang pakai tangan, pernah juga saya ditendang.

Ketiga, trauma psikis karena sering melihat ibunya dianiaya ayahnya. Perlakuan fisik ayah ke ibu juga sering terlihat. Seperti pertengkaran mulut hingga pertengkaran fisik. Seperti pemukulan ibu sampai jatuh dan merobohkan rak piring. Dihantam kayu hingga jatuh di tempat beras hingga jatuh berserakan.

Keempat, sering berpindah tempat atau domisili, selama hidupnya subjek telah berpindah tempat tinggal 3 kali,

Kelima, Ketidak konsistenan cara pengasuhan, pengasuhan yang tidak stabil jelas menyisakan tidak adanya konsistensi pengasuhan dari kedua orangtua subjek,

Keenam, problem psikologis yang dialami orangtua; problematika psikologis yang dialami ayah memang menyisakan banyak hal, termasuk ketidakstabilan emosi dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Perpisahan kedua orang tua subjek, dipastikan meninggalkan tekanan psikologis bagi ibunya, hal ini pasti berimbas pada proses pengasuhan.

GAMBARAN PROSES KONSELING

Dalam pelaksanaan konseling dengan psikodinamik, beberapa teknik yang dilakukan oleh konselor yaitu:

1. Teknik Asosiasi Bebas dengan nilai Tri Hita Karana.

Teknik ini dilakukan dengan konseli berbaring di dipan dan konselor duduk di kursi sejajar dengan kepala konseli, sehingga konseli tidak melihat konselor. Dengan demikian konseli dapat mengungkapkan pengalaman-pengalaman yang ada dalam ketidaksadarannya secara bebas, terbuka, tidak menutupi tanpa harus malu, meskipun pengalaman tersebut menyakitkan, tidak logis dan tidak relevan.

Selama berlangsung asosiasi bebas, konselor telah mampu menjadi pendengar yang baik serta mendorong konseli agar mampu mengungkapkan secara spontan setiap ingatan yang terlintas dalam pikirannya, pengalaman traumatic, mimpi, penolakan dan pengalihan perasaannya.

Dalam penerapan teknik asosiasi bebas, konselor mengarahkan konseli untuk menggunakan tiga nilai karakter dalam Tri Hita Karana yaitu, (1) karakter yang bersumber dari hati, seperti kejujuran, (2) karakter yang bersumber dari pikiran, seperti kritis dan bersumber dari raga (3) karakter yang bersumber dari rasa dan karsa seperti kepedulian dan rasa hormat.

2. Interpretasi atau Penafsiran dengan menerapkan nilai Tri Hita Karana

Interpretasi atau penafsiran adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis asosiasi bebas, mimpi, resistensi dan tranferensi perasaan konseli dengan tujuan utama untuk menemukan pengalaman yang tidak disadari. Dengan demikian ego klien dapat mencerna materi tersebut melalui pemahaman baru dan dengan penuh kesadaran.

Sesi interpretasi konselor kembali menerapkan tiga nilai karakter dalam Tri Hita Karana yaitu, (1) karakter yang bersumber dari hati, seperti

berempati (2) karakter yang bersumber dari pikiran, seperti berorientasi pada refleksi (3) karakter yang bersumber dari rasa dan karsa seperti menekankan pada rasa kebersamaan, tidak membiarkan konseli merasa sendirian.

Dalam memberikan penafsiran, konselor harus hati-hati serta dapat memilih waktu dan kata-kata yang tepat agar konseli tidak justru menjadi menutup diri atau mengembangkan pertahanan dirinya. Untuk itu, penafsiran dilakukan bersifat hipotetik, buka menyatakan fakta, mendekati kesadaran klien, dimulai dari yang sidatnya permukaan menuju ke arah yang mempunyai bobot emosional yang lebih mendalam, serta dilakukan dengan terlebih dahulu menunjukkan pertahanan diri konseli sebelum ke hal-hal yang mendasarinya.

3. Analisis Transferensi dengan menerapkan nilai tri hita Karana

Transferensi atau pengalihan adalah pergeseran arah yang tidak disadari kepada konselor dari orang-orang tertentu dalam masa silam konseli, pengalihan ini terkait dengan perasaan, sikap dan khayalan konseli, baik positif maupun negatif yang tidak terselesaikan pada masa silam.

Pada proses analisis transferensi ini konselor juga menerapkan tiga nilai karakter dalam Tri Hita Karana yaitu, (1) karakter yang bersumber dari hati, seperti kejujuran dan keadilan, serta memasukkan unsur ketuhanan, keimanan. Bahwa sebagai anak, ada tanggungjawab yang harus dipenuhi kepada ayah dalam kondisi apapun, seperti tetap mendoakan kebaikan dan membangun rasa penerimaan apapun keadaan yang terjadi. Bahwa sampai kapanpun sosok ayah tidak akan tergantikan, (2) karakter yang bersumber dari pikiran, seperti kemampuan berpikir kritis, seperti menanyakan masa lalu ayahnya di waktu kecil, sebelum menikah. Apakah ada trauma yang diterima ayahnya atau tidak. (3) karakter yang bersumber dari rasa dan karsa seperti kepedulian. Konselor mengajak konseli untuk fokus pada nilai-nilai luhur, mengajak konseli berpikir, jika ayahnya tua nanti siapakah yang akan menjaganya jika sudah lemah fisik.

Tenik ini dilakukan dengan mengusahakan konseli mampu mengembangkan tranferensinya guna mengungkap kecemasan-kecemasan yang dialami pada masa kanak-anaknya.

3. HASIL

Hasil Konseling Psikodinamik dengan nilai Tri Hita Karana.

Konseli menemukan kenyamanan selama proses konseling berlangsung, hal ini sesuai dengan nilai karakter tri hita karana yang pertama yaitu karakter yang bersumber dari hati, seperti berempati. Seperti pengakuan berikut ini:

“Proses yang terjadi pada saat terapi berlangsung cukup lancar, konselor mampu membuat saya dalam keadaan yang nyaman, baik itu dari segi media yang menunjang, juga dari proses yang berlangsung dengan tidak adanya tekanan, konselor mampu membuat saya mengeluarkan segala keluh kesah tanpa adanya rasa paksaan. Adanya relaksasi yang dilakukan oleh konselor membuat saya semakin terbuka, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh konselor tidak membuat saya kebingungan, sehingga saya dengan mudah mengutarakan jawaban atas pertanyaan yang diajukan oleh konselor, pada saat proses terapi berlangsung konselor memberikan rasa empati, terlihat dari cara mendengarkan dan dari ekspresi wajah yang di munculkan, yang membuat konseli mau untuk terbuka dan sehingga saya merasa didengar dan diperdulikan oleh konselor”.

Dan pengakuan lainnya berikut ini:

“Sosok konselor bagi saya yang dalam hal ini adalah seorang konseli, menurut saya konselor mampu menciptakan kondisi yang kondusif untuk melakukan sebuah terapi, mampu membaca keadaan dimana ia harus membuat konseli tenang, memberikan kesempatan untuk menenangkan diri, sebelum melanjutkan terapi, setelah tercipta keadaan yang cukup menegangkan dengan kisah saya. Konselor dalam hal ini mampu menunjukkan sikap empati yang luar biasa sehingga konseli merasa berharga. Konselor mampu memberikan pandangan positif terhadap permasalahan konseli, sehingga konseli ikut merasakan aura positif”.

Setelah melakukan proses terapi, konseli merasakan beberapa perubahan emosi yang lebih baik dari sebelumnya, seperti diungkapkan berikut:

Perubahan yang saya alami setelah melakukan terapi, saya merasakan ada beban yang terlepas, merasa lebih tenang dan plong. Setelah melakukan terapi saya mampu berfikir lebih positif terhadap permasalahan dan konflik-konflik yang selama ini saya alami dengan ayah saya. Saya mencoba untuk membangun komunikasi yang lebih baik lagi dengan kedua orang tua saya, agar mereka member sedikit kelonggaran kepada saya.

Keberhasilan penerapan nilai karakter tri hita karena kedua yaitu karakter yang bersumber dari piker, seperti kritis, cerdas, kreatif dan berorientasi pada kemampuan reflektif.

Ketika saya tidak mendapatkan izin dari orang tua saat akan melakukan sesuatu saya mampu untuk mengalahkan prasangka buruk dalam hati dan pikiran saya, saya berusaha untuk membangun prasangka baik terhadap segala sikap yang diberikan orang tua saya kepada saya, selain itu saya mampu mengontrol emosi untuk tidak terlalu mendengarkan cibiran orang di luar sana tentang saya dan keluarga saya, saya berusaha untuk tidak menghiraukan cibiran mereka namun berpikir untuk bagaimana caranya memberikan sebuah realita tentang keberhasilan saya, sehingga segala cibiran dan pandangan rendah terhadap saya dan keluarga saya mampu saya atasi dengan bukti prestasi bukan kata-kata atau hanya sekedar omongan. Selain saya selalu berusaha mensyukuri atas apa yang telah tuhan berikan untuk hidup saya, mulai dari keluarga yang tak ingin saya salah arah, sahabat yang merangkul ketika saya dalam suka dan duka, teman-teman yang memberikan warna dalam hari-hari saya, dan semua orang yang menaruh sayang yang selalu memberikan senyum dan doa mereka untuk saya, saya menyadari hal itu semua, ketika konselor mengatakan bahwa "mereka hanya tidak ingin kamu terluka" .

Konseling Psikodinamik dengan menerapkan nilai karakter tri hita karena sangat efektif dirasakan oleh subjek dalam pembentukan kembali attachment bersama ayahnya.

4. KESIMPULAN

Pada kasus ini, kelekatan yang dibangun oleh ayah dengan subjek sangat buruk. Terlihat dari beberapa keadaan yang telah dialami subjek seperti, (1) perpisahan yang tiba-tiba antara anak dengan orang tua atau pengasuh, (2) penyiksaan emosional atau penyiksaan fisik, penyiksaan emosional atau penyiksaan fisik, (3) pengasuhan yang tidak stabil, (4) sering berpindah tempat

atau domisili, (5) Ketidak konsistenan cara pengasuhan, (6) problem psikologis yang dialami orangtua. Pelaksanaan konseling dengan pendekatan psikodinamik berlangsung dengan baik, yaitu dengan menggunakan beberapa teknik (1) Teknik Asosiasi Bebas, (2) Interpretasi atau Penafsiran, (3) Analisis Transferensi. Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan, subjek mengaku menemukan berbagai perubahan dalam dirinya, diantaranya nya meningkatnya kepercayaan diri, menghapus trauma, serta membuat subjek mampu menerima kejadian yang akan terjadi dalam keluarganya pada kehidupan selanjutnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A. Ngurah.2010. Bimbingan Keterampilan Hidup Berlandaskan Tri Hita Karana. Denpasar: CV Kayumas Agung
- Crain, William. (2007). *Teori Perkembangan (Konsep dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ervika, Eka. (2005). *Kelekatan (Attachment) Pada Anak*. (Online). Tersedia di:
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3487/1/psikologi-eka%20ervika.pdf>.(diunduh 11Februari 2012)
- Fatchiyah Kertamuda. E. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Faqih, Mansour. (1999). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- John McLeod. (2010). *Pengantar Konseling, Teori, dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Monks, F. J. Knoers A.M.P dan Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar alam Berbagai Bagiannya*. Alih bahasa: Siti Rahayu, Haditono.Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak. Eds: 11*. Jakarta: Erlangga.

Soetjiningsih, Christiana Hari. (2012). *Perkembangan Anak: Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Prenada Media Group

Sokolova, Irina V, dkk. (2008). *Kepribadian Anak: Sehatkah Kepribadian Anak Anda?*. Jogjakarta: Katahati.

Qomariyah. (2011). *Hubungan Kualitas Attachment dengan Kemandirian Siswa Kelas X Di Mediasi oleh Self-esteem di SMA Negeri Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Wade, C.& Travis, C. (2007). *Psikologi. Eds: 9*. Jakarta: Erlangga