



Studi Kasus: Proses Konseling dengan Kombinasi Teknik “Re-framing” dan “Self Reward” Pada Caregiver Alzheimer

Devi Ratnasari^{1✉}, Yeni Karneli²

¹Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

²Universitas Negeri Padang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 11 Mei 2020

Disetujui 26 Mei 2020

Dipublikasikan 30 Juni 2020

Keywords:

Teknik Reframing, Teknik

Self Reward, Konseling

Perorangan

DOI:

<https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38852>

Abstrak

Caregiver pasien Alzheimer memiliki beberapa dampak psikologis yaitu stress dan depresi. Diperlukan suatu intervensi konseling untuk membantu Caregiver pasien Alzheimer agar lebih dapat meregulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara cermat tentang proses penggunaan teknik reframing dan self reward dalam konseling perorangan terhadap konseli yang merupakan Caregiver pasien Alzheimer. Subjek penelitian adalah seorang konseli wanita yang berusia 20 tahun yang tinggal di daerah Depok, subjek bekerja sebagai guru, dan memiliki nenek penderita Alzheimer. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Data-data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dalam bentuk konseling online, observasi terhadap respon saat proses konseling, dokumentasi berupa catatan harian konseli, dan mengamati materi visual berupa foto konseli. Analisis data dilakukan dengan pendekatan menurut Cresswell yang meliputi enam langkah yaitu; 1) mempersiapkan data mentah, 2) mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis, 3) membaca keseluruhan data, 4) meng-coding data, 5) menghubungkan tema/ deskripsi, 6) menginterpretasi tema/ deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penggunaan teknik reframing dan self reward dalam konseling perorangan dapat diikuti dengan baik oleh konseli. Proses konseling tersebut juga memberikan perubahan yang positif pada diri konseli terutama dalam memilih koping stres sebagai Caregiver pasien Alzheimer.

Abstract

Alzheimer's patient Caregivers have several psychological effects, namely stress and depression. A counseling intervention is needed to help Caregivers of Alzheimer's patients to be more self-regulating. This study aims to carefully investigate the process of using reframing and self reward techniques in individual counseling of clients who are Alzheimer's patient Caregivers. The research subject is a 20 year old female client who lives in the Depok area, the subject works as a teacher and has a grandmother with Alzheimer's. The research method used in this research is a qualitative method with a case study research design. Research data were collected through interviews in the form of online counseling, observation of responses during the counseling process, documentation in the form of client diaries, and observing visual material in the form of client photos. Data analysis was carried out with an approach according to Cresswell which includes six steps, namely; 1) preparing raw data, 2) processing and preparing the data for analysis, 3) reading the entire data, 4) coding the data, 5) connecting themes / descriptions, 6) interpreting themes / descriptions. The results showed that the process of using reframing and self modeling techniques in individual counseling was well followed by clients

How to cite: Ratnasari, D., & Karneli, Y. (2020). Penggunaan Kombinasi Teknik “Re-framing” dan “Self Reward” dalam Konseling Perorangan (Studi kasus pada klien dengan nenek penderita Alzheimer). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 62-70. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38852>

© 2020 Universitas Negeri Semarang

* Alamat korespondensi:

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta; email: ratnasaridevi37@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pilihan menjadi seorang *Caregiver* pasien *Alzheimer* memang tidak mudah dan rentan dengan adanya kondisi psikologis yang tidak nyaman, diantaranya adalah kecemasan dan stres. *Caregiver* pasien *Alzheimer* merupakan sebutan bagi orang-orang yang merawat pasien penyakit *Alzheimer*. Dhewi & Widyastuti (2017) mengemukakan bahwa permasalahan psikologis yang dialami oleh *Caregiver* pasien penyakit *Alzheimer* yaitu rentan dengan kondisi stress dan adanya emosi yang tidak stabil. Hasil rekomendasi riset sebelumnya (Schulz, 2019) mengemukakan bahwa *Caregiver* pasien *Alzheimer* rentan terhadap kondisi stress dan efek negatif ketika melakukan perawatan.

Belum banyak ditemukan penelitian tentang proses layanan konseling perorangan (KP) terhadap *Caregiver* pasien *Alzheimer* di Indonesia. Beberapa penelitian yang ada, lebih banyak terkait tentang intervensi pada *Caregiver skizofrenia*. Seperti penelitian yang dilakukan (Prasetyo & Subandi, 2014) terhadap dua orang yang menjadi keluarga pasien *skizofrenia*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penerapan intervensi "Nerimo Ing Pandum" (NIP) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada *Caregiver* pasien *skizofrenia*. Penelitian lainnya yang terkait yaitu dilakukan (Anggarasari, Nashori, & Kumolohadi, 2014) tentang terapi tawa untuk mengurangi emosi marah pada *Caregiver* lansia. Hasil penelitian menunjukkan, berdasarkan angket terbuka, subjek merasa lebih tenang dan bugar setelah terapi tawa dilakukan, merasa bahwa terapi ini sangat bermanfaat dan sebaiknya disosialisasikan pada masyarakat luas.

Adapun penelitian yang dilakukan di Amerika terkait intervensi psikologis pada *Caregiver Alzheimer* yaitu dilakukan oleh (Schulz, 2019) tentang penggunaan teknik reframing atau perubahan kerangka pandang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Caregiver* yang dibantu untuk membongkar ulang pemikiran yang negatif ketika merawat pasien, ternyata lebih mampu mengurangi tingkat stress dan efek negatif yang dirasakan sebelumnya.

Oleh karena itu, peneliti memilih teknik reframing yang dikombinasikan dengan teknik *self reward* untuk digunakan dalam membantu konseli *Caregiver* pasien *Alzheimer* agar lebih dapat meregulasi diri dengan lebih baik. Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk menyelidiki lebih cermat tentang proses penggunaan kombinasi teknik reframing dan *self*

reward dalam konseling perorangan terhadap *Caregiver* pasien *Alzheimer*.

Penelitian sebelumnya terkait *Caregiver Alzheimer* dengan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi dilakukan oleh (Khikmatin & Desiningrum, 2018) tentang pengalaman family *Caregiver* dalam merawat pasien *Alzheimer*. Simpulan pada penelitian tersebut yaitu semua *Caregiver Alzheimer* melakukan penyesuaian diri terhadap perannya. Penyesuaian diri tersebut meliputi mencari informasi, manajemen emosi, memecahkan masalah, hingga mencari dukungan sosial. Hal tersebut membuat subjek dapat bertahan dalam menjalani perannya sebagai *Caregiver Alzheimer*. Selain itu *Caregiver* juga kini sudah dapat melakukan penerimaan terhadap perannya sehingga *Caregiver Alzheimer* kini dapat memaknai pengalamannya menganggap pengalamannya sebagai sesuatu yang unik, mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami serta mendapatkan pemahaman tentang keunikan dari peran sebagai *Caregiver Alzheimer*.

Penelitian lainnya terkait studi kualitatif tentang *Caregiver Alzheimer* dilakukan oleh (Hadiputra, n.d.) tentang upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis family *Caregiver* di Yayasan *Alzheimer* Indonesia (desain kualitatif deskriptif). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya upaya yang dilakukan Yayasan *Alzheimer* Indonesia yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis family *Caregiver* yaitu menyelenggarakan kegiatan *Caregivers Meeting*. Pada kegiatan tersebut, family *Caregiver* bisa saling berbagi pengalaman dengan sesama family *Caregiver* lainnya, mendapatkan berbagai terapi guna mengurangi stress yang dialami selama merawat lansia dengan *Alzheimer*, dapat memperdalam pengetahuan dan keterampilannya dengan cara berkonsultasi langsung dengan para ahli yang beragam di setiap pertemuannya. Melalui adanya interaksi sosial dengan orang lain terutama dengan sesama family *Caregiver*, tentu akan adanya dukungan sosial yang diterima. Kemudian dengan adanya terapi dan juga ilmu pengetahuan yang didapat maka hal ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang mana family *Caregiver* dapat menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian diri, memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, dan memiliki tujuan dalam hidupnya serta mampu mengembangkan potensi dirinya selama merawat lansia dengan *Alzheimer*.

Konseli yang menjadi subjek dalam pen-

elitian ini merupakan individu yang memasuki masa dewasa awal. Berikut hasil penelitian relevan yang mengemukakan tentang “Gambaran Stres Pada Dewasa Awal yang Merawat Ayah dengan Penyakit *Alzheimer*” oleh (Kamilina, 2019). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi guna mendapatkan informasi sedalam-dalamnya dan memberikan gambaran stress pada usia dewasa awal yang merawat ayah dengan penyakit *Alzheimer*. Jumlah subjek dalam penelitian tersebut adalah 3 (tiga) orang. Penelitian tersebut menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan skala aspek stress perawatan yang memiliki 15 aspek. Pada hasil penelitian ketiga subjek menunjukkan gambaran stress yang berbeda karena sumber masalah yang juga berbeda. Namun, pada ketiga subjek, status kognitif ayah dan perilaku problematis ayah-lah yang seringkali mendominasi menjadi faktor yang dapat memicu perasaan tertekan, frustrasi, dan kelelahan fisik pada ketiga subjek.

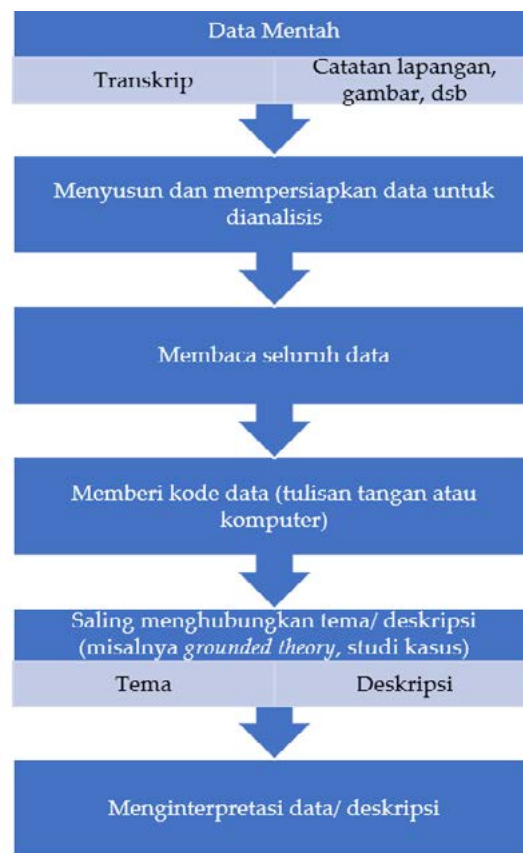
Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, maka dapat dikatakan bahwa *Caregiver* pasien *Alzheimer* membutuhkan bantuan intervensi psikologis yang tepat untuk membantu mengurangi tingkat stress yang dirasakan. Saat ini, belum banyak penanganan terkait pendekatan konseling dalam layanan konseling perorangan yang digunakan di Indonesia terkait hal tersebut. Maka, dalam penulisan artikel ini dipilih kombinasi teknik reframing dan *self reward* untuk membantu *Caregiver* pasien *Alzheimer* dalam meregulasi dirinya. Adapun proses dalam penggunaan teknik konseling tersebut menjadi tujuan dalam penulisan artikel ini.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Stake (Cresswell, 2014) mengemukakan bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Pada penelitian ini, studi kasus dipilih karena bertujuan untuk menyelidiki secara cermat tentang proses kombinasi teknik reframing dan *self reward*

dalam layanan konseling perorangan terhadap konseli *Caregiver* penderita *Alzheimer*.

Subjek penelitian yaitu 1 orang konseli berjenis kelamin wanita berusia 20 tahun, memiliki profesi sebagai guru dan tinggal di Kota Depok, namun di masa pandemi COVID 19, konseli tinggal bersama nenek dan ibunya di daerah Jawa Tengah. Kegiatan penelitian dilakukan melalui kegiatan konseling online melalui media Whats App (WA) yang dilakukan selama tiga sesi. Sesi pertama dilakukan pada tanggal 10 April 2020. Sesi kedua dilakukan pada tanggal 16 April 2020, dan sesi ketiga dilakukan pada tanggal 25 April 2020. Masing-masing sesi berdurasi waktu ±60 menit.



Gambar 1. Analisis Data Menurut Creswell (2014)

Pada penelitian ini, instrumen adalah peneliti sendiri. Adapun prosedur pengumpulan data yang dilakukan yaitu melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan materi visual. Wawancara yang dilakukan berbentuk wawancara konseling online melalui media Whats App (WA) dengan menggunakan pertanyaan terbuka dan tak berstruktur yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami konseli. Pertanyaan yang diajukan juga disesuaikan dengan tahapan konseling yang

dilakukan yaitu meliputi pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Adapun observasi dilakukan terhadap respon konseli saat proses konseling online berlangsung. Pengumpulan data melalui dokumentasi dilakukan terhadap catatan harian atau status WA yang dibuat oleh konseli, sedangkan materi visual yang digunakan adalah berupa foto konseli.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan menurut Cresswell yang meliputi enam langkah yaitu; 1) mempersiapkan data mentah, 2) mengolah dan memperlakukan data untuk dianalisis, 3) membaca keseluruhan data, 4) meng-coding data, 5) menghubungkan tema/ deskripsi, 6) menginterpretasi tema/ deskripsi (Cresswell, 2014). Pada gambar 1 disajikan dalam bagan tentang langkah analisis data:

HASIL

Proses konseling yang dilakukan dengan kombinasi teknik reframing dan *self reward* terhadap konseli *Caregiver* penderita *Alzheimer* meliputi langkah berikut:

1. Tahap Pengantaran

Pada tahap pengantaran, peneliti yang bertindak sebagai konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses pengantaran ini ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pemahaman, dan penstrukturan yang jelas.

Peneliti atau konselor menerima konseli dengan hangat dan apa adanya, meskipun konseling dilakukan secara online via WA, namun konselor tetap berupaya menunjukkan sikap yang ramah dan hangat yang ditunjukkan melalui bahasa yang santun dan simbol emoticon yang tepat. Setelah itu, konselor menjelaskan kepada konseli menyangkut dengan pengertian, tujuan, dan asas konseling, serta manfaat yang akan didapatkannya setelah menjalani konseling. Pada proses tahap pengantaran ini, konseli cukup terbuka dan memberikan respon yang cukup baik.

Temuan dalam tahap ini yaitu seharusnya peneliti menggunakan fasilitas voice note yang ada dalam WA. Peneliti lebih terfokus untuk memberikan pertanyaan dan memberikan respon hanya melalui media chat, sehingga waktu yang digunakan cukup tersita untuk mengetik dan terkadang tidak semua respon yang dimaksud peneliti dapat diungkapkan melalui media chat.

2. Tahap Penjajakan

Proses pada tahapan penjajakan dapat diibaratkan sebagai membuka dan memasuki hutan belantara yang berisi hal-hal yang bersangkutan paut dengan permasalahan dan perkembangan konseli. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan konseli dan hal-hal lain perlu dipahami tentang diri konseli. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalahartikan dan/atau terhambat perkembangannya pada diri konseli.

Pada tahapan penjajakan, peneliti memberikan pertanyaan atau mengkaji beberapa hal yang terkait dengan permasalahan konseli sebagai berikut:

- a. Dikaji tentang bagaimana awalnya konseli mencoba menghadapi sang nenek yang kambuh penyakit *Alzheimer*nya, terungkap bahwa awalnya konseli lari ke kamar dan mengunci pintunya dari dalam, namun sang nenek malah menggedor pintu kamar tersebut dengan tongkat atau "gagang" sapu yang dimilikinya secara terus-menerus.
- b. Dikaji tentang hal-hal apa sajakah yang dilupakan sang nenek ketika penyakit *Alzheimer*nya kambuh, terungkap bahwa sang nenek dapat melupakan bahwa rumah yang ditinggali itu adalah rumahnya, juga lupa bahwa ibu konseli adalah anaknya, dan juga lupa kalau konseli adalah cucunya. Sang nenek selalu mengingat konseli adalah sosok yang bernama "Nanik" yang dulu pernah tinggal di rumah sang nenek, namun menyakiti hati sang nenek. Selain itu, dalam keseharian, sang nenek juga sering lupa dengan apa yang dilakukan dalam waktu kurang dari 5 menit. Ketika penyakit sang nenek kambuh dan merasa lupa segalanya, semakin sang nenek diingatkan bahwa konseli adalah cucunya, maka sang nenek tersebut akan semakin marah dan mengamuk.
- c. Dikaji tentang bagaimana respon para tetangga konseli terkait perilaku sang nenek yang sering kambuh penyakit *Alzheimer*nya, terungkap bahwa para tetangga umumnya bisa mengerti dan memahami tentang perilaku sang nenek, bahkan tetangga konseli juga kerap membantu menenangkan sang nenek ketika neneknya kambuh dan mengamuk.
- d. Dikaji tentang apa saja yang menjadi kekhawatiran konseli saat penyakit *Alzheimer* neneknya mulai kambuh, terungkap bahwa konseli khawatir kalau dirinya akan

terluka jika sang nenek berhasil memukulinya dengan tongkat ataupun "gagang" sapu. Konseli juga khawatir dengan kondisi Ibu yang bisa menjadi stres karena terus-menerus menghadapi penyakit *Alzheimer* sang nenek yang sering kambuh, mengingat riwayat sang Ibu konseli yang pernah dirawat di Rumah Sakit Jiwa.

- e. Dikaji tentang apa yang menjadi penyebab, hingga Ibu konseli pernah dirawat di Rumah Sakit Jiwa, terungkap bahwa konseli kurang mengetahui alasannya, yang konseli tau saat dirinya kelas 4 SD, sang Ibu pernah duduk di tiang listrik dekat rumah tetangga, sambil tertawa dan menangis sendiri karena depresi berat.
- f. Dikaji tentang kemungkinan konseli menjalin kedekatan dengan sang nenek untuk meningkatkan bonding diantara mereka, terungkap bahwa konseli sudah pernah mencoba upaya tersebut, namun terkendala konseli tidak fasih dalam berbahasa Jawa, sedangkan sang nenek selalu berbicara dalam bahasa Jawa. Selain itu, ketika sang nenek mengobrol dengan konseli, sang nenek menganggap seolah-olah konseli bukanlah cucunya.
- g. Dikaji tentang upaya yang dilakukan konseli untuk mengurangi stres yang dirasakan sang Ibu, yang selalu dihadapkan pada kambuhnya penyakit sang nenek, terungkap bahwa konseli sering mengajak ngobrol ibunya dan mencoba meningkatkan bonding maupun quality time misalnya dengan memasak bersama. Hal tersebut dilakukan konseli sebagai upaya untuk menghibur sang Ibu dan konseli berharap dapat mengurangi beban pikiran sang Ibu.
- h. Dikaji tentang bagaimana perasaan konseli tentang permasalahan yang dihadapi terkait perilaku sang nenek, terungkap bahwa konseli merasa capek dan bingung jika harus terus menghadapi situasi tersebut.

Temuan yang terdapat dalam tahap penajakan ini adalah banyaknya emoticon menanngis dan sedih yang diketik oleh konseli. Banyaknya emoticon yang dipilih konseli tersebut menunjukkan adanya kesedihan dan tingkat stres yang mendalam pada diri konseli. Jadi meskipun proses konseling tidak dilakukan melalui tatap muka, namun terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan kondisi konseli.

3. Tahap Penafsiran

Pada tahap ini konselor menafsirkan ha-

sil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap penajakan. Hasil penafsiran yang telah dilakukan terkait tujuan perubahan dalam konseling yaitu:

- a. Konseli dapat memiliki pemahaman tentang tindakan yang dilakukan untuk mereduksi pemikiran yang bingung dan perasaan yang khawatir tentang perilaku sang nenek yang sering kambuh penyakit *Alzheimernya*.
- b. Konseli dapat memilih perilaku positif untuk menyikapi kondisi sang nenek, yaitu misalnya ketika nenek mengamuk, konseli akan lari ke halaman kebun belakang rumah. Di situasi sang nenek diluar kondisi kambuh, konseli dapat mengatur pola kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan ikatan emosional (bonding) antara konseli dengan sang Ibu dan juga sang Nenek.

Selanjutnya, konseli berhak memberi hadiah pada diri konseli sendiri atas usahanya bersabar dan dapat memilih perilaku positif dari kondisi sang nenek.

Temuan yang ada dalam tahap ini yaitu peneliti dapat dengan mudah melakukan konfirmasi tentang hasil penafsiran kepada konseli. Kemudahan tersebut didapatkan karena adanya pembinaan hubungan yang baik antara peneliti atau konselor dengan konseli selama proses konseling. Jadi pembinaan hubungan perlu dilakukan selama proses konseling untuk menciptakan suasana yang nyaman, hangat, dan terapeutik.

4. Tahap Pembinaan

Pada tahap ini, konselor menerapkan kombinasi teknik reframing dan teknik *self reward*. Tahapan yang dilakukan dalam teknik reframing berdasarkan pendapat (Nursalim, 2005) yaitu:

- a. Rasional

Rasional yang digunakan dalam strategi reframing bertujuan untuk menyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi reframing dan untuk menyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap penyakit sang *Alzheimer* sang nenek yang sering kambuh dapat menyebabkan tekanan emosi. Jadi, pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk melakukan perubahan dan memotivasi konseli bahwa dirinya bisa untuk melakukan perubahan tersebut

- (konselor mulai menggunakan teknik *reframing*)
- b. Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah
- Dalam tahap ini, konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa capek dengan perilaku sang nenek. Pada tahap ini, konselor juga memiliki tujuan untuk membantu konseli menjadi waspada pada apa yang dihadapi dalam situasi masalah, karena konseli sering tidak memperhatikan detail-detail yang dihadapi dan informasi tentang situasi yang dipikirkan. Jadi, pada tahapan ini, konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi persepsi dan perasaan negatif apa saja yang muncul ketika konseli berada dalam situasi sang nenek yang kambuh penyakit *Alzheimer*nya sehingga marah-marah dan mengamuk, bahkan memukul konseli dengan tongkat:
- “...Nenekku membuatku kesal, aku merasa capek menghadapi perilaku nenek yang terus-terusan seperti ini, sampai kapan aku harus seperti ini....”
- c. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih
- Setelah konseli menyadari tentang persepsi dan perasaan negatifnya dalam situasi sang nenek yang mengamuk dan memukul dirinya akibat penyakit *Alzheimer* yang kambuh, konseli diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah diproses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan jengkel, yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan. Jadi, pada tahap ini konseli diminta untuk bermain peran, yaitu pada situasi sang nenek sedang mengamuk dan memukul konseli. Konselor membantu dengan berperan sebagai sang nenek yang sedang mengamuk dan memukul konseli. Tahapan ini bertujuan untuk memperjelas bentuk persepsi dan perasaan negatif yang dirasakan konseli ketika berada dalam situasi negatif.
- d. Identifikasi persepsi alternatif
- Pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseli mampu menyeleksi gambar-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi. Jadi, pada tahapan ini konselor meminta konseli untuk memilih persepsi pengganti yang lebih positif atas permasalahan yang dihadapi konseli. Persepsi pengganti yang lebih positif dari situasi yang dihadapi konseli yaitu:
- “..adanya perilaku nenek, dapat melatih dan meningkatkan kemampuan resiliensiku terhadap masalah, serta melatih kesabaranku yang nantinya akan bermanfaat juga dalam melakukan pekerjaanku sebagai guru ABK...”
- e. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah
- Konselor membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif.
- Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan. Jadi, pada tahapan ini konselor mengajak konseli untuk berlatih mengubah persepsi negatif ke persepsi positif, dengan harapan bahwa semakin sering berlatih, konseli semakin terbiasa untuk menggunakan persepsi yang lebih positif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- f. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya
- Konselor dapat menyarankan yang diikuti konseli selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam sesi konseling. Konseli diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian perceptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan.
- Tujuannya adalah agar konseli mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata. Jadi, pada tahapan ini konseli diminta untuk menerapkan persepsi positif pada situasi nyata, yaitu ketika berhadapan dengan kondisi yang mem-

buatnya tidak nyaman dan merasa capek. Kondisi tersebut adalah ketika sang nenek mengamuk dan memukul konseli

Adapun tahapan dalam teknik *self reward* berdasarkan pendapat (Nursalim, 2005) yang dilakukan dalam proses konseling yaitu:

- a. Pemilihan hadiah yang memadai/ cocok. Konseli mengungkapkan bahwa ia ingin memberi hadiah pada diri sendiri berupa "ayam goreng richeese pedas level 5 dan juga ingin memelihara kucing".
- b. Pengadaan hadiah. Konseli akan memberi hadiah pada dirinya sendiri jika ia mampu bersabar dan mempertahankan perilaku positif dalam menyikapi neneknya yang penyakit *Alzheimer*nya sedang kambuh, serta mampu melakukan kegiatan untuk meningkatkan bonding dengan ibu dan neneknya.
- c. Pengaturan waktu untuk *self reward*, konseli akan memberikan hadiah pada diri sendiri sesudah konseli berhasil melakukan target perilaku positifnya.
- d. Rencana untuk mempertahankan perubahan diri, konseli meminta bantuan kepada Ibu nya untuk mempertahankan pilihan perilaku positif dan juga hadiah yang dipilihnya.

Temuan pada tahap ini yaitu konseli merasa bersemangat dan optimis untuk menjalankan tahapan teknik reframing dan *self reward*. Konseli sangat menyayangi nenek dan ibunya, sehingga konseli bersemangat untuk melakukan perubahan yang lebih baik atas kondisi yang dialaminya. Pada tahapan pembinaan ini, emoticon menangis dan sedih yang sebelumnya diketik oleh konseli, mulai berkurang, bahkan mulai muncul emoticon senyum dan senang.

5. Tahap Penilaian

Peneliti atau konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama konseli dengan menggunakan laiseg (penilaian segera) dan juga laijapen (penilaian jangka pendek). Berdasarkan penilaian yang terjadi, konseli secara umum merasa lega karena dapat mengetahui cara pandang dan perilaku positif yang terarah dan dikuatkan dengan bentuk pemberian hadiah pada diri sendiri. Adapun penilaian dengan refleksi BMB3. Hasil rumusan BMB3 oleh konseli yaitu:

- a. Berpikir : Konseli dapat berpikir bahwa permasalahan yang ia alami terkait sering kambuhnya penyakit *Alzheimer* yang diderita sang nenek merupakan hal yang

wajar terjadi karena nenek saat ini sudah menginjak usia lansia. Konseli juga berpikir bahwa kondisi yang dialaminya dapat dijadikan ajang latihan bersabar, karena konseli mengajar di sekolah ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) yang juga dituntut untuk sabar dalam menghadapi muridnya yang sering tantrum.

- b. Merasa : Konseli merasa lebih tenang dan tahu apa yang harus dilakukan jika menghadapi penyakit *Alzheimer* nenek yang kambuh.
- c. Bersikap : Konseli memilih akan memilih sikap diam dan menghindari, saat sang nenek mulai kambuh penyakit *Alzheimer*nya dengan marah-marah kepada konseli, karena jika konseli menyahut dan meyakinkan bahwa konseli adalah cucu sang nenek, maka kemarahan sang nenek akan semakin menjadi.
- d. Bertindak : Konseli akan melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan quality time bersama Ibu dan neneknya, misalnya memasak bersama Ibu dan memberikan makanan yang disukai sang nenek kepada neneknya.
- e. Bertanggungjawab : Konseli memiliki komitmen untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dalam bersabar menghadapi situasi di sekitarnya, khususnya terkait sang nenek. Selain itu, konseli juga berkomitmen untuk memberi hadiah pada dirinya sendiri berupa "ayam goreng pedas level 5 dan juga akan memelihara kucing" atas kesabaran dan sikap positif yang dipilihnya dalam menghadapi kondisi sang nenek.

Temuan dalam tahap ini yaitu konseli merasakan perubahan dalam dirinya dan akan berusaha menerapkan tindakan yang telah dipilih dalam menjalankan fungsi sebagai *Caregiver* pasien *Alzheimer*. Konseli mampu mengembangkan konstruktivisme dalam dirinya yaitu berupa makna baru dari tindakan yang dipilihnya. Konseli memiliki makna bahwa dengan dirinya merubah cara sikap yang lebih positif, maka orang terdekatnya yaitu nenek dan ibunya juga akan nantinya akan menunjukkan sikap yang positif pula. Konseli mementingkan kebahagiaan nenek nya yang merupakan pasien *Alzheimer*, dengan pandangan bahwa kebahagiaan nenek konseli adalah kebahagiaan ibu konseli, dan juga bermuara pada kebahagiaan konseli. Temuan tersebut termuat dalam tabel 1.

Tabel 1. Temuan di Tahap Penilaian

No	Transkrip Dokumen	Intepretasi
1	"CN sendiri sih lebih bisa sabar bu buat nerima kenyataan, karena bagaimanapun juga memang nenek sudah tua"	Pemikiran klien lebih positif
2	"Perasaan aku sendiri udah lebih membaik bu"	Perasaan lebih lega dan tenang
3	"CN sendiri lebih pilih diam Bu, karena selama yang CN rasain disini ketika nenek kambuh dan saya ngejawab berusaha ingetin kalau CN cucunya nenek malah makin marah"	Sikap yang dipilih klien cukup tepat yaitu lebih memilih diam dan tidak terlalu menanggapi
4	"CN mau lebih q time sama mama bu, biar mama juga ndak terbawa stress ngadepin nenek. Trus juga kalau nenek lagi inget ya sebisa mungkin CN deket sama nenek contohnya kayak ngasih makanan kesukaan nenek gitu"	Tindakan yang dipilih klien cukup bagus yaitu meningkatkan quality time bersama nenek dan ibunya
5	"CN mau belajar lebih sabar dan nerima kalo emang udah bwgini keadaan di rumah"	Klien memiliki komitmen untuk lebih bersabar dalam menghadapi situasi yang terjadi

PEMBAHASAN

Proses konseling perorangan melalui kombinasi teknik reframing dan *self reward* yang dilakukan peneliti terhadap konseli dapat dikatakan cukup berjalan dengan baik, terutama dalam mengembangkan cara pandang dan perilaku positif yang dikuatkan dengan adanya pemberian hadiah pada diri sendiri. Keberhasilan tersebut juga didukung adanya faktor pendukung dari konseli berupa motivasi dan inisiatif untuk mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gladding (Lumongga, 2014) yang mengemukakan bahwa salah satu keberhasilan dalam konseling adalah adanya inisiatif dari konseli, inisiatif dipandang sebagai motivasi untuk berubah. Konseli yang memiliki inisiatif tinggi akan memudahkan konselor dalam menangani permasalahan yang dihadapinya. Inisiatif biasanya lahir dari konseli yang menyadari bahwa ia harus keluar dari masalahnya dan memiliki keyakinan yang kuat bahwa konseling akan berhasil.

Selain itu, pemilihan teknik yang digunakan dalam proses konseling yaitu teknik reframing dan teknik *self reward* juga dirasa tepat dalam membantu konseli menghadapi kondisi neneknya yang sering kambuh penyakit *Alzheimer*nya. Menurut Darminto (Ratnasari & Solehuddin, 2016) teknik reframing atau relabeling digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Pola pikir atau cara pandang individu terhadap dirinya yang

negatif perlu diubah agar rasa bingung dan khawatir pada konseli dapat dikurangi dengan merubah, membentuk atau mengembangkan alternatif-alternatif pikiran lain yang berbeda dengan dirinya dalam artian yang lebih positif terhadap masalah atau tingkah lakunya. Jadi, melalui teknik reframing, konseli dapat memiliki cara pandang yang positif terhadap permasalahan yang dihadapi, dan menghasilkan perilaku yang positif pula.

Lebih lanjut, teknik *self reward* atau reinforcement yang positif, digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal.

Bandura (Nurzaakiyah & Budiman, 2013) mengatakan: "People typically set themselves certain standards of behavioral and selfadminister rewarding or punishing consequences depending on whether their performances fall short of, match, or exceed their self-prescribed demands". Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyakbanyaknya ganjar-diri dapat dilakukan dalam konseling. Suatu kelebihan ganjar-diri atau *self reward* dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier dan Cormier (Nurzaakiyah & Budiman, 2013), *self reward* adalah bahwa dengan ganjar-diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri. Jadi dengan penggunaan

teknik *self reward*, konseli dapat memperkuat perilaku dan pemikiran positif yang telah dipilih untuk menyikapi neneknya yang kambuh karena penyakit *Alzheimer*.

Adapun kendala dan keterbatasan yang terjadi meliputi penggunaan WA pada proses konseling. Peneliti atau konselor seharusnya dapat menggunakan fasilitas voice note dan tidak terpaksa dengan respon berupa chat. Pengetikan respon melalui media chat WA cukup menghabiskan waktu dan terkadang kurang efisien. Adanya emoticon yang tersedia dalam fitur WA dapat membantu konselor dan konseli untuk menunjukkan perasaan yang dialami ketika proses konseling terjadi.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dalam tulisan ini yaitu penggunaan kombinasi teknik reframing dan *self reward* dapat digunakan secara efektif untuk membantu konseli memilih pemikiran dan perilaku positif atas kondisi permasalahan yang dihadapi, yaitu permasalahan konseli sebagai *Caregiver* dalam menyikapi kondisi sang nenek yang sering kambuh akibat penyakit *Alzheimer* yang dideritanya. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, yaitu penggunaan durasi waktu penelitian perlu diperpanjang jika ingin melakukan penelitian serupa tentang penggunaan kombinasi teknik reframing dan teknik *self reward* untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan kognitif dan perilaku. Selain itu, jika peneliti menggunakan media WA dalam proses konseling dengan kombinasi teknik reframing dan *self reward*, maka peneliti atau konselor dapat memanfaatkan media voice note dan juga dilengkapi dengan pengiriman gambar atau video yang mendukung proses konseling. Adanya upaya tersebut bertujuan untuk memudahkan konseli dalam mengkonstruksi makna positif dalam dirinya dan melakukan perubahan yang optimal sesuai dengan tujuan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarasari, N. H., Nashori, F., & Kumolohadi, R. A. R. (2014). Terapi tawa untuk mengurangi emosi marah pada *Caregiver* lansia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 69–80.
- Cresswell, J. (2014). *Research design*. Sage publications Thousand Oaks.
- Dhewi, R. R. K., & Widyastuti, R. H. (2017). *Kebutuhan Caregiver dalam Merawat Lansia dengan Demensia Di Panti Wredha Kota Semarang*. faculty of medicine.
- Hadiputra, M. D. (n.d.). Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis *Family Caregiver* Di *Yayasan Alzheimer Indonesia*. Fakultas Ilmu dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Kamilina, N. (2019). *GAMBARAN STRES PADA DEWASA AWAL YANG MERAWAT AYAH DENGAN PENYAKIT ALZHEIMER*. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Khikmatin, I. N. I., & Desiningrum, D. R. (2018). *SEBUAH INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS TENTANG PENYALAMAN FAMILY CAREGIVER DALAM MERAWAT PASIEN ALZHEIMER*. Undip.
- Lumongga, D. (2014). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Retrieved from https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=XdxDDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA34&dq=Secara+khusus,+konseling+islami+bertujuan+membantu+individu+agar+memiliki+sikap,+kesadaran,+pemahaman,+atau+perilaku+&ots=JmSIT6AKM7&sig=cBqS4iw1nOcZot_ex7HqOPXFVY
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2013). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13-39.
- Prasetyo, N. H., & Subandi, M. A. (2014). Program Intervensi Narimo ing Pandum untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 151–170.
- Schulz, R. (2019). The Future of Caregiver Efficacy Research: Commentary on “Long-Term Outcomes of the Benefit-Finding Group Intervention for Alzheimer Family Caregivers.” *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(9), 995–997.