

MODEL KONSELING KELUARGA UNTUK MENGEMBANGKAN KESIAPAN MENTAL CALON TENAGA KERJA WANITA (TKW) DAN KELUARGANYA

Santoso¹

ABSTRACT

This research aimed to produce a formulation of an effective counseling family model to enhance mental readiness of prospective women migrant workers and their families. The approach employed in this research was research and development. The research method employed mixed methods design; while, the type of design used was exploratory mixed design. The effectiveness testing for Family Counseling Model applied pre -experimental design method in the form of one-group pretest-posttest design. The results of this research, family counseling model was effective in enhancing mental readiness of the perspective women migrant workers and their families.

Keywords: *Model of Family Counseling, Mental Readiness, Women Migrant Workers.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan rumusan model konseling keluarga yang efektif untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian dan Pengembangan (research and development). Metode penelitian dengan metode campuran (mixed methods design), yaitu metode kualitatif dan kuantitatif yang digunakan secara terpadu dan saling melengkapi. Pengujian efektifitas Model Konseling Keluarga (MKK) menerapkan metode pre-experimental designs berupa one-group pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling keluarga efektif untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.

Kata kunci: *Model konseling keluarga, kesiapan mental, calon TKW*

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kajian teoretik maupun fakta empirik bahwa calon TKW dan keluarganya sering dihadapkan pada permasalahan-permasalahan yang terkait dengan krisis psikologis. Hal ini dipahami bahwa secara psikologis calon TKW dan keluarganya mengalami krisis psikologis sejak dalam proses perekrutan, pelatihan (penampungan) sampai pada pengiriman calon TKW. Krisis psikologis yang dialami oleh calon TKW dan keluarga, menjadikan calon TKW mengalami berbagai konflik psikis dan guncangan batin.

¹ Staf Pengajar Fakultas FKIP Universitas Muria Kudus

Ketidakmampuan calon TKW dan keluarganya menghadapi konflik psikis tersebut, akan mengakibatkan terjadinya berbagai tekanan yang dapat mengganggu kesiapan mental mereka di dalam menghadapi perubahan-perubahan yang akan dihadapi oleh para TKW dan keluarganya. Espin (Yakushko, 2005: 294) mengemukakan bahwa para wanita imigran mengalami tekanan *post-traumatic*, kesedihan, penderitaan dan berbagai kerugian, *acculturative* tekanan, kelengahan, hilangnya percaya diri, ketegangan dan kelelahan, serta ketidakberfungsian perseptual dengan segenap kemampuan di dalam kultur yang baru.

Berbagai permasalahan yang dihadapi calon TKW dan keluarganya, menunjukkan mereka mengalami berbagai krisis psikologis. Oleh karena itu, sebelum calon TKW bekerja di luar negeri, maka kesiapan mental calon TKW dan keluarganya perlu dipersiapkan. Hal ini dimaksudkan agar calon TKW dan keluarganya memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai kemungkinan permasalahan yang muncul. Rumbaut (Yakushko, 2005: 294) menyatakan bahwa migrasi dapat mendatangkan krisis psikologis, maka individu perlu disiapkan dan dimotivasi dengan baik, bahkan di dalam keadaan yang paling mau menerima sekalipun.

Ketidaksiapan mental calon TKW dan keluarganya, didasarkan pada latar belakang dan alasan mereka memutuskan menjadi TKW. Sebagian besar alasan mereka memutuskan menjadi TKW yaitu, (1) karena desakan ekonomi, (2) Iming-iming gaji besar dibanding gaji di dalam negeri, (3) terpengaruh oleh tetangga atau teman dekat yang sukses menjadi TKW, (4) tidak didasari oleh kemampuan diri seperti pendidikan, keterampilan dan bahasa yang mendukung, (5) kurang siap meninggalkan maupun ditinggalkan. Memperhatikan alasan tersebut, bahwa memutuskan menjadi calon TKW karena unsur keterpaksaan. Keterpaksaan memutuskan untuk bekerja keluar negeri sebagai TKW mengindikasikan bahwa calon TKW kurang memiliki kesiapan mental.

Dalam situasi dan kondisi seperti ini, layanan konseling keluarga bagi calon TKW dan keluarganya sangat diperlukan, khususnya untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya. Layanan konseling keluarga bagi calon TKW dan keluarganya diharapkan dapat mengembangkan kesiapan mental dalam menghadapi berbagai perubahan-perubahan yang muncul, baik dari dalam diri sendiri, keluarga, maupun permasalahan yang muncul di tempat penampungan atau di tempat kerja di luar negeri. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa layanan konseling keluarga belum diberikan kepada calon TKW dan keluarganya dikarenakan belum adanya regulasi yang menganjurkan perlu diberikannya layanan konseling bagi calon TKW dan keluarganya.

Layanan konseling keluarga bagi calon TKW dan keluarganya merupakan pemberian bantuan yang ditujukan untuk membantu calon TKW dan keluarganya, agar mereka memiliki kesiapan mental, yang mencakup kematangan emosional, kepercayaan diri, dan sikap sosial. Selain itu, layanan konseling keluarga merupakan suatu proses interaktif untuk membantu anggota keluarga dalam mencapai kondisi psikologis yang serasi atau seimbang sehingga mencapai keutuhan dan kebahagiaan berumah tangga meskipun mereka hidup berjauhan.

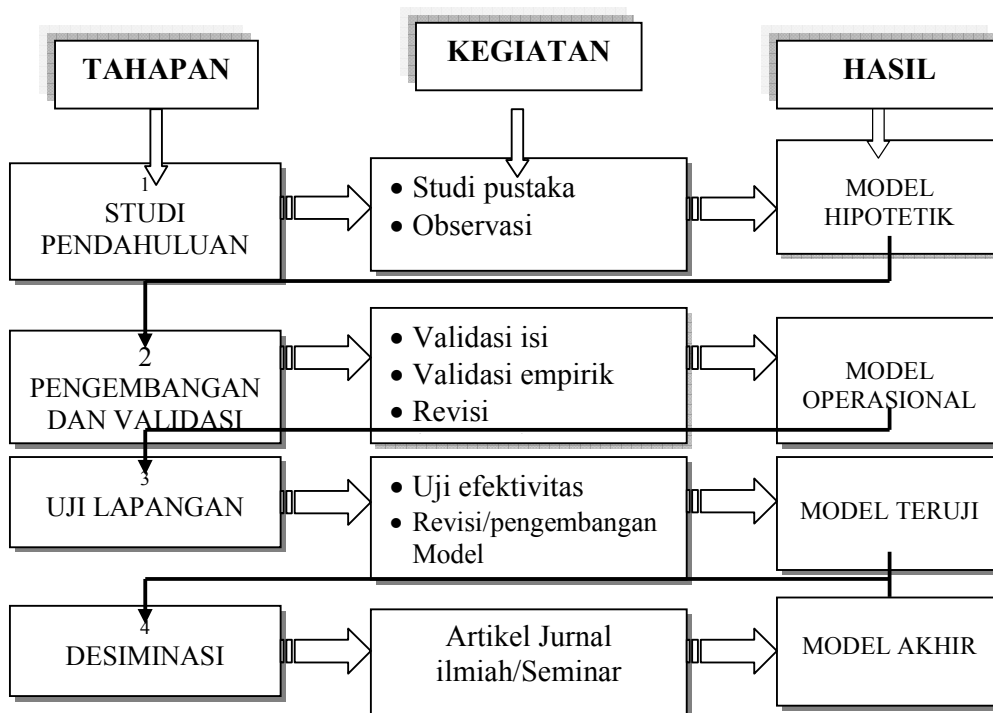
Berdasarkan kajian teoretik maupun fakta empirik tersebut, tujuan umum penelitian ini adalah menghasilkan rumusan model konseling keluarga (MKK) yang efektif untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empirik tentang:

1. Kesiapan mental calon TKW dan keluarganya sebelum memperoleh layanan konseling keluarga.
2. Rumusan model hipotetik konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.
3. Kesiapan mental calon TKW dan keluarganya sesudah memperoleh layanan konseling keluarga.
4. Efektivitas model konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development* (Borg and Gall, 2003: 271). Metode penelitian dengan metode *mixed methods design* (Creswell & Clark, 2008: 552), sedangkan jenis desainnya adalah *exploratory mixed design*. Pengujian efektifitas Model Konseling Keluarga (MKK) menerapkan metode *pre-experimental designs* berupa *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2007: 415).

Visualisasi pengembangan Model Konseling Keluarga (MKK) untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1

Tahap Pengembangan Model Konseling Keluarga untuk Mengembangkan Kesiapan Mental Calon TKW dan keluarganya.

Subjek penelitian adalah keluarga inti yang meliputi suami, isteri dan anak. Ketentuan penetapan subjek dalam penelitian adalah calon TKW berstatus kawin (menikah) baik mempunyai anak atau belum mempunyai anak, yang direkrut oleh PPTKIS di kabupaten Kendal.

Pertanyaan penelitian pertama dan ketiga tentang profil kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, baik sebelum maupun setelah konseling keluarga dijawab dengan menggunakan teknik persentase. Pertanyaan penelitian kedua tentang rumusan model konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya dijawab dengan menggunakan prosedur penelitian dan pengembangan (*research and development*). Hipotesis penelitian diuji menggunakan teknik uji perbedaan *n* rata-rata (*t-test*). Analisis data penelitian ini dilakukan secara *computerized* menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 16.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya Sebelum Konseling

Hasil penelitian tentang kesiapan mental calon TKW dan keluarganya sebelum konseling keluarga dideskripsikan sebagai berikut. *Pertama*, gambaran kesiapan mental calon TKW sebelum konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori sedang 47.5% dan sisanya rendah 52.5%. *Kedua*, kesiapan mental suami calon TKW sebelum konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori sedang 32.5% dan sisanya rendah 67.5%. *Ketiga*, kesiapan mental anak calon TKW sebelum konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori sedang 30% dan sisanya rendah 70%. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan pada setiap aspek dan indikatornya.

Secara lebih rinci gambaran kesiapan mental calon TKW dan keluarganya sebelum konseling keluarga disajikan pada Tabel 1 berikut.

KATEGORI	PERSENTASE (%) KESIAPAN MENTAL		
	CALON TKW	SUAMI CALON TKW	ANAK CALON TKW
Tinggi Sekali	0.0	0.0	0.0
Tinggi	0.0	0.0	0.0
Sedang	47.5	32.5	30.0
Rendah	52.5	67.5	70.0
Rendah Sekali	0.0	0.0	0.0
TOTAL	100	100	100

Tabel 1 Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya
Sebelum Konseling Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum konseling keluarga dilakukan, calon TKW dan keluarganya mengalami ketidaksiapan mental untuk meninggalkan/ditinggal oleh salah satu anggota keluarganya menjadi TKW di luar negeri. Ketidaksiapan mental calon TKW dan keluarganya juga tergambar pada setiap aspek dan indikatornya.

Pertama, calon TKW dan keluarganya yang termasuk belum memiliki kesiapan mental menjadi TKW ditunjukkan dengan ketidakmampuannya dalam mengendalikan emosi. Calon TKW dan keluarganya yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi tergambar dalam perilaku yang sering mengalami kecemasan dan stress.

Calon TKW dan keluarganya yang mengalami kecemasan cenderung menampilkan perilaku seakan-akan dihantui oleh keadaan yang mengancam keamanan dan kenyamanan dirinya. Para calon TKW dihadapkan berbagai permasalahan, baik permasalahan keluarga, maupun permasalahan yang terkait dengan posisinya sebagai calon TKW. Hal tersebut menjadi factor penyebab munculnya kecemasana para calon TKW. Ada dua factor yang menyebabkan kecemasan para calon TKW, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terkait dengan tugas dan peran sebagai ibu rumah tangga dengan berbagai permasalahan. Faktor Eksternal terkait dengan pengabdian seorang ibu rumah tangga terhadap anggota keluarganya dan masyarakat.

Menurut Bucklew (Keluarga Pembaharuan.htm, 2009 : 2), para ahli membagi bentuk kecemasan pada wanita dalam dua tingkat, yaitu: (1) tingkat psikologis yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu; dan (2) tingkat fisiologis yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi system syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, dan perut mual.

Kecemasan sebagai dampak dari konflik, sebagai bagian dari kehidupan yang tidak terhindarkan, dipandang sebagai komponen utama dari dinamika kepribadian. Analisis Freud (Hall & Lindzey (1985) tentang kecemasan berkaitan erat dengan teori mengenai normal dan abnormal yang secara berkelanjutan mempengaruhi banyak ahli klinis.

Fungsi kepribadian yang utama adalah menangani dunia eksternal. dunia realitas mungkin membuat orang kekurangan makanan; membuat hidup terasa aman, atau sebaliknya terasa penuh ancaman. Sumber pertama kecemasan manusia muncul ketika bayi yang lahir merasa tidak mampu menangani dunia eksternal.

Freud (Hall & Lindzey, 1985) mengkonseptualisasikan tiga tipe kecemasan, yaitu kecemasan realistik (*realistic anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*). Tipe pokoknya adalah kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya nyata yang ada di luar dunia eksternal. Kecemasan realistik merupakan asal mula timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan neurotik adalah takut terhadap hukuman yang akan diterima dari orangtua atau figur penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakini akan menuai hukuman. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan

berbagai otoritas lain akan menghukum anak bila ia melakukan tindakan-tindakan impulsif. Kecemasan timbul karena orang itu pernah melakukan hal yang sama sewaktu masih anak-anak dan mendapatkan hukuman (realistik) yang dicemaskannya. Kecemasan moral timbul ketika seseorang melanggar standar orangtua. Kecemasan moral timbul ketika seseorang takut dihukum oleh superego atau kata hati (*conscience*).

Kecemasan neurotik dan kecemasan moral tampak memiliki kesamaan, tetapi memiliki perbedaan prinsip tingkat kontrol diri (*control the ego*). Pada kecemasan moral orang tetap rasional dan mampu memikirkan masalahnya berkat energi superego. Pada kecemasan neurotik, orang dalam keadaan distress – terkadang panik – sehingga mereka tidak dapat berpikir jernih; dan energi id menghambat penderita kecemasan neurotik membedakan antara khayalan dengan kenyataan. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali kepada cara-cara yang tidak realistik. Inilah yang disebut dengan *mekanisme-mekanisme pertahanan ego*.

Calon TKW dan keluarganya yang mengalami ketidaksiapan mental menghadapi kenyataan menjadi TKW adalah mengalami stress. Stress yang dialami oleh calon TKW dan keluarganya dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis. Yusuf (2006, 252-253) mengemukakan gejala-gejala stress sebagaimana yang juga dialami oleh calon TKW dan keluarganya, yaitu : (1) gejala fisik, di antaranya : sakit kepala, sakit lambung, darah tinggi, sakit jantung, jantung berbedar-debar, sulit tidur, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil; (2) gejala psikis, ditandai oleh : gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, sering marah-marah tanpa alasan, dan bersikap agresif.

Ditemukannya para calon TKW dan keluarganya yang mengalami ketidakmampuan mengendalikan emosi yang ditandai dengan timbulnya kecemasan dan stress yang menjadi-jadi mengisyaratkan tentang perlunya bimbingan dan konseling keluarga.

Kedua, calon TKW dan keluarganya mengalami ketidaksiapan mental menghadapi rencananya menjadi TKW yang ditandai oleh tingginya persentase perasaan rendah diri. Sebelum konseling keluarga dilakukan, ditemukan calon TKW dan keluarganya mengalami sindrom ketidakpercayaan diri. Mereka cenderung menampilkan ciri-ciri individu yang kurang memiliki kepercayaan diri, yaitu: (1) merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, (2) ragu-ragu, (3) rendah diri, (4) kurang bertanggung jawab, (5) menyalahkan orang lain kalau individu menghadapi masalah, (6) merasa tidak diterima oleh kelompoknya, (7) malu tampil di hadapan orang banyak.

Ketiga, sebelum konseling keluarga dilakukan, calon TKW dan keluarganya juga cenderung memiliki sikap sosial yang negatif. Kecenderungan perilaku sosial negatif ini ditunjukkan oleh kurangnya respek terhadap orang lain, cenderung tidak setia kawan, dan tidak mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial.

Rumusan Model Konseling Keluarga untuk Mengembangkan Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya

Model konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya yang dikembangkan terdiri atas dua dimensi, yaitu kerangka kerja konseptual model (panduan teoretik) dan panduan operasional. Kerangka kerja konseptual model meliputi: rasional, tujuan, asumsi, prosedur implementasi, kompetensi konselor, struktur dan isi konseling keluarga, indikator keberhasilan, serta evaluasi dan tindak lanjut model. Panduan operasional model meliputi: deskripsi, format konseling keluarga, norma kelompok, komposisi kelompok, adegan konseling keluarga, dan kejelasan setiap sesi konseling keluarga.

Model konseling keluarga untuk membangun kesiapan mental calon TKW dan keluarganya bersifat sistemik, fleksibel, kolaboratif dan aktif. Pada praktiknya model konseling keluarga mengacu pada tahapan-tahapan proses berikut.

Tahap pertama, membangun *rapport* dan pembukaan konseling yang berfokus pada eskplorasi terhadap ketidaksiapan mental calon TKW dan keluarganya saat sekarang, tingkat kekhawatiran yang sedang dialami dan pengalaman-pengalaman yang dirasakan mereka saat akan menghadapi peran-peran baru sebagai calon TKW dan peran-peran baru calon keluarga TKW yang akan ditinggalkannya sebagai bentuk asesmen dan diagnosis awal.

Tahap kedua, berfokus pada mendiskusikan, mempelajari, dan mengeksplorasi secara mendalam ketidaksiapan mental menjadi calon TKW dan keluarga yang akan ditinggalkannya sampai pada pengembangan kesiapan mental yang positif.

Tahap ketiga, fokusnya adalah membangun kesepakatan antara konselor dengan calon TKW dan keluarganya tentang kegiatan yang akan dilakukan di sesi konseling berikutnya dan antisipasi terhadap masalah yang mungkin dihadapi selama mencoba suatu keterampilan membangun kesiapan mental.

Konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya dilaksanakan selama tujuh (7) sesi konseling yang dilaksanakan satu kali per minggu dengan rincian sebagai berikut.

Sesi Konseling 1. Sesi ini merupakan kegiatan *pretest* untuk mengetahui profil kesiapan mental calon TKW dan keluarganya sebelum konseling keluarga. Mengawali sesi

ini, konselor menjelaskan tujuan dilakukan *pretest* dan memaparkan secara singkat karakteristik instrumen yang digunakan.

Sesi Konseling 2. Sesi ini berjudul *Mempersiapkan Mental*. Tujuan sesi ini adalah calon TKW dan keluarganya memahami esensi dan aspek kesiapan mental dan relevansinya dengan kesiapan menjadi TKW. Teknik yang digunakan adalah diskusi, eksplorasi dan kontrak perilaku, sedangkan sumber dan media belajarnya adalah materi tentang kesiapan mental dan lembar kontrak komitmen.

Sesi Konseling 3. Sesi ini berjudul *Membangun Kestabilan Emosi*. Calon TKW dan keluarganya memahami esensi dan strategi membangun kestabilan emosi calon TKW dan keluarganya, yang meliputi esensi dan strategi menanggulangi kecemasan dan stress. Teknik yang digunakan adalah diskusi, eksplorasi, restrukturisasi kognitif, dan metode kontrol diri. Media yang digunakan adalah "*Kartu Kecemasan dan Stress*".

Sesi Konseling 4 dan 5. Sesi ini berjudul *Membangun Kepercayaan Diri*. Tujuan sesi ini adalah membantu calon TKW dan keluarganya untuk memahami dan memiliki strategi yang akurat dalam mengembangkan kepercayaan diri. Materi yang disampaikan dalam sesi ini meliputi: (1) menerima kekuatan dan kelemahan diri; (2) memiliki kekuatan yang mendukung cita-cita; (3) keterampilan yang mendukung; (4) memiliki konsep diri yang positif; (5) bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan; dan (6) berani mengungkapkan pendapat. Teknik yang digunakan adalah eksplorasi, bermain peran, sosiodrama, dan monitoring diri. Media yang digunakan adalah *in focus*, *laptop*, *hand out materi*, *handycam*, skrip bermain peran dan sosiodrama, serta lembar observasi dan evaluasi.

Sesi Konseling 6. Sesi ini berjudul *Membangun Sikap Sosial*. Sesi ini bertujuan untuk membantu calon TKW dan keluarganya untuk: (1) respek terhadap orang lain; (2) kesetiakawanan; dan (3) aktif dalam kegiatan sosial. Teknik yang digunakan adalah eksplorasi, bermain peran, sosiodrama, dan monitoring diri. Media yang digunakan adalah *in focus*, *laptop*, *hand out materi*, *handycam*, skrip bermain peran dan sosiodrama, serta lembar observasi dan evaluasi.

Sesi Konseling 7. Sesi ini merupakan kegiatan *post-test* untuk mengetahui profil kesiapan mental calon TKW dan keluarganya setelah konseling keluarga dilaksanakan. Mengawali sesi ini, konselor menjelaskan tujuan dilakukan *pretest* dan memaparkan secara singkat karakteristik instrumen yang digunakan.

Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya Setelah Konseling

Hasil penelitian tentang gambaran kesiapan mental calon TKW dan keluarganya setelah konseling keluarga dideskripsikan sebagai berikut. *Pertama*, gambaran kesiapan mental calon TKW setelah konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori tinggi sekali 40% dan sisanya tinggi 60%. *Kedua*, kesiapan mental suami calon TKW setelah konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori tinggi sekali 42.5% dan sisanya tinggi 57.5%. *Ketiga*, kesiapan mental anak calon TKW setelah konseling keluarga menunjukkan adanya variasi dengan urutan berada pada kategori tinggi sekali 42.5% dan sisanya tinggi 57.5%. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan pada setiap aspek dan indikatornya.

Secara lebih rinci gambaran kesiapan mental calon TKW dan keluarganya setelah konseling keluarga disajikan pada Tabel 2 berikut.

KATEGORI	PERSENTASE (%) KESIAPAN MENTAL		
	CALON TKW	SUAMI CALON TKW	ANAK CALON TKW
Tinggi Sekali	40.0	42.5	42.5
Tinggi	60.0	57.5	57.5
Sedang	0.0	0.0	0.0
Rendah	0.0	0.0	0.0
Rendah Sekali	0.0	0.0	0.0
TOTAL	100	100	100

Tabel 2

Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya
Setelah Konseling Keluarga

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseling keluarga dilakukan, calon TKW dan keluarganya mengalami peningkatan persentase kemampuan mengendalikan emosi yang ditandai dengan kemampuan mengendalikan kecemasan dan stress.

Merujuk pada pendapat Prezz (Fitri, 2008: 1) yang secara tegas mengatakan bahwa emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi

biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Artinya, calon TKW dan keluarganya yang mampu mengendalikan emosi dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk menghadapi dan merespon berbagai situasi atau permasalahan yang dihadapinya secara positif, sebaliknya ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat menimbulkan masalah yang lebih kompleks.

Gohm dan Clore (Safaria, 2009 : 13) mengemukakan bahwa pada dasarnya emosi dapat dibagi menjadi dua kategori umum berdasarkan dampak yang ditimbulkannya yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif atau dapat disebut afek positif yaitu emosi yang memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti rasa tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Emosi negatif atau afek negatif akan memberikan dampak yang dirasakan negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Emosi negatif dapat menyebabkan kesedihan, kekecewaan, keputusasaan, depresi, ketidakberdayaan, frustrasi, marah, dan dendam.

Pengetahuan tentang kondisi emosional merupakan modal utama bagi calon TKW dan keluarganya untuk dapat mengembangkan kematangan emosional lebih baik. Banyak orang tidak tahu menahu tentang emosi atau bersikap negatif terhadap emosi karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya kematangan emosional. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi memungkinkan seseorang akan lebih santun, mudah bergaul, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka dengan orang lain. Dengan demikian, kematangan emosional akan meminimalisir munculnya kecemasan dan stress bagi calon TKW dan keluarganya.

Goleman (1999) mengemukakan bahwa kemampuan mengendalikan emosi erat kaitannya dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Pendapat senada dikemukakan oleh Salovey dan Mayer (Goleman, 1999) bahwa kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan diri atau kecerdasan emosional, ditandai oleh lima kecakapan dasar berikut.

1. *Kesadaran diri*. Mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

2. *Pengaturan diri*. Menangani emosi sendiri sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi (kecemasan dan stress).
3. *Motivasi*. Menggunakan hasrat diri sendiri yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntunnya menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
4. *Empati*. Merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. *Keterampilan sosial*. Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dalam tim.

Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa calon TKW dan keluarganya mengalami peningkatan rasa percaya dirinya. Hal ini ditandai dengan adanya: (1) pemikiran optimis, (2) keyakinan atas kemampuan diri yang dimiliki, (3) menjalankan tugas dengan baik, (4) bertanggung jawab atau keputusan yang diambilnya, (5) kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, (6) berani mengemukakan pendapat, dan (7) tenang menghadapi berbagai macam situasi.

Kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuan-kemampuannya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkan. Pendapat senada dikemukakan oleh Hakim (2005 : 6) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri ini merupakan bagian dari kepribadian yang terbentuk dan berkembang melalui proses belajar secara individual maupun sosial.

Ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa calon TKW dan keluarganya mengalami peningkatan sikap sosial ke arah yang lebih positif. Sikap sosial calon TKW dan keluarganya cenderung mengalami perubahan ke arah yang lebih positif setelah konseling keluarga dilakukan. Hal ini ditandai dengan adanya sikap respek terhadap orang lain, kesetiakawanan sosial, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Pengertian sikap respek terhadap orang lain adalah menghormati atau

menghargai orang lain. Sikap didasarkan kepada kesadaran bahwa setiap manusia memiliki harkat dan martabat yang sama di hadapan Tuhan (Yusuf, 2004: 45)

Efektivitas Model Konseling Keluarga untuk Mengembangkan Kesiapan Mental Calon TKW dan Keluarganya

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Model konseling keluarga (MKK) tidak efektif untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.

H_1 = Model konseling keluarga (MKK) efektif untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.

Hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut.

$$H_0 : \mu_{Posttest} = \mu_{Pretest}$$

$$H_1 : \mu_{Posttest} > \mu_{Pretest}$$

Pengujian hipotesis menggunakan teknik *paired sample t-test* melalui bantuan perangkat lunak *SPSS version 16.0 for Windows*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Paired Samples Test

Post-Pretest	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Calon TKW	57.175	11.867	1.876	60.970	53.380	30.473	39	.000
Pair 2 Suami Calon TKW	56.825	12.064	1.907	60.683	52.967	29.791	39	.000
Pair 3 Anak Calon TKW	57.175	11.867	1.876	60.970	53.380	30.473	39	.000

Tabel 3
Pengujian Efektivitas MKK untuk Mengembangkan Kesiapan Mental
Calon TKW dan Keluarganya

Dasar pengambilan keputusannya dengan melihat perbandingan nilai *Sig. (2-tailed)* dengan α (0.05) sebagai berikut.

- a. Jika *Sig. (2-tailed)* $>$ α (0,05) maka H_0 diterima.
- b. Jika *Sig. (2-tailed)* $<$ α (0,05) maka H_0 ditolak.

Hasil pengujian yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05), maka H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya (suami dan anak calon TKW) sebelum dan setelah konseling keluarga. Dengan kata lain, model konseling keluarga (MKK) efektif untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya (suami dan anak calon TKW). Hasil penelitian yang sama ditunjukkan pada setiap aspek dan indikatornya.

Hasil penelitian menunjukkan model konseling keluarga (MKK) yang disusun peneliti efektif untuk membangun kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, baik secara keseluruhan maupun pada setiap aspek dan indikatornya. Kefektifan MMK ini diharapkan dapat menciptakan keharmonisan berumah tangga antara calon TKW dan keluarganya. Jackson (Natawidjaja, 2007:316) dalam tulisannya *The Question of Family Homeostasis* mengemukakan bahwa sesungguhnya setiap anggota keluarga ingin mempertahankan keseimbangan emosional yang disebutnya sebagai keseimbangan homeostatis (*hemoestasis balance*).

Konsep dasar dari pelayanan konseling keluarga adalah untuk membantu keluarga calon TKW dan keluarganya menjadi bahagia dan sejahtera dalam mencapai kehidupan efektif sehari-hari. Perez (1979) mengemukakan bahwa konseling keluarga merupakan suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai kondisi psikologis yang serasi atau seimbang sehingga semua anggota keluarga bahagia.

Layanan konseling keluarga terbukti efektif untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya karena: (1) membantu anggota keluarga belajar dan memahami bahwa dinamika keluarga merupakan hasil pengaruh hubungan antar anggota keluarga; (2) membantu anggota keluarga dapat menerima kenyataan bahwa jika salah satu anggota keluarga mengalami masalah, dia akan dapat memberikan pengaruh, baik pada persepsi, harapan, maupun interaksi dengan anggota keluarga yang lain; (3) upaya melaksanakan konseling keluarga kepada anggota keluarga dapat mengupayakan tumbuh dan berkembang suatu keseimbangan dalam kehidupan berumah tangga; (4) membantu mengembangkan pengendalian emosi, rasa penghargaan diri, kepercayaan diri, dan sikap sosial positif dari seluruh anggota keluarga kepada anggota keluarga yang lain; dan (5) membantu anggota keluarga yang dalam keadaan sadar tentang kondisi dirinya yang bermasalah, untuk mencapai

pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri dan nasibnya sehubungan dengan kehidupan keluarganya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasannya maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Pertama, kesiapan mental calon TKW dan keluarganya (suami dan anak) sebelum diadakan pelayanan konseling keluarga, baik secara keseluruhan, aspek maupun indikatornya pada umumnya rendah. Rendahnya kesiapan mental calon TKW dan keluarganya ditandai oleh : (a) ketidakmampuan mengendalikan emosi; (b) kurang memiliki kepercayaan diri; dan (c) sikap sosial cenderung negatif.

Kedua, kesiapan mental calon TKW dan keluarganya (suami dan anak) setelah diadakan pelayanan konseling keluarga, baik secara keseluruhan, aspek maupun indikatornya pada umumnya tinggi. Tingginya kesiapan mental calon TKW dan keluarganya ditandai oleh : (a) kemampuan mengendalikan emosi; (b) tingginya kepercayaan diri; dan (c) sikap sosial cenderung positif.

Ketiga, model hipotetik konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya terdiri atas dua bagian, yaitu panduan teoretik dan panduan praktik. Bagian panduan teoretik terdiri atas rumusan tentang rasional, tujuan, asumsi, target konseling, komponen model, langkah-langkah model, kompetensi konselor dalam implementasi model, struktur isi konseling, evaluasi dan indikator keberhasilan, dan panduan pelaksanaan model konseling keluarga. Bagian panduan praktik lebih bersifat teknis-operasional yang berisi rumusan tentang deskripsi model, karakteristik hubungan, norma kelompok, komposisi kelompok, peran konselor-anggota kelompok, dan adegan layanan.

Ketiga, hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap model hipotetik konseling keluarga untuk mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai layak sebagai suatu model intervensi konseling keluarga.

Keempat, model konseling keluarga efektif untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, baik secara keseluruhan, aspek, maupun indikatornya. Kefektifan model konseling keluarga tersebut dapat dilihat dari perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kesiapan mental, baik secara keseluruhan, aspek maupun indikatornya

antara sebelum dan setelah konseling keluarga. Dalam hal ini rata-rata skor setiap aspek dan indikatornya yang diperoleh setelah diberikan layanan konseling lebih besar dibanding rata-rata skor setiap aspek dan indikatornya sebelum konseling.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka diajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1. Model konseling keluarga untuk meningkatkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya efektif untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, baik secara keseluruhan, aspek, maupun indikatornya. Oleh karena itu, model konseling keluarga direkomendasikan untuk dapat digunakan oleh konselor dalam membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya.
2. Model konseling keluarga efektif untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, maka model konseling keluarga direkomendasikan disamping calon TKW menerima materi pelatihan keterampilan, calon TKW dan keluarganya perlu diberi layanan konseling keluarga.
3. Model konseling keluarga untuk meningkatkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, dapat memperkaya khasanah keterampilan para konselor dalam pelayanan peningkatan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya. Model konseling keluarga tersebut direkomendasikan dapat dijadikan salah satu bahan untuk peningkatan kompetensi konselor profesional terkait dalam pemberian layanan konseling keluarga bagi calon TKW dan keluarganya.
4. Setelah penelitian model konseling keluarga untuk meningkatkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, maka untuk penelitian lanjutan direkomendasikan agar dilaksanakan penelitian sebagai berikut:
 - a) Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah keluarga inti (calon TKW atau isteri, suami dan anak). Peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian meliputi keluarga besar (isteri, suami, anak, orang tua, dan mertua).
 - b) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan konseling keluarga yang lebih spesifik untuk membantu mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya, misalnya menggunakan pendekatan behavioral, pendekatan sistem, pendekatan komunikasi, pendekatan gestalt, dan pendekatan berpusat pada konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R., Gall, M. (2003). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Bucklew. (1980). *Kecemasan-I*. [Online]. Tersedia di: Keluarga Pembaharuan.htm. [20 April 2009].
- Creswell, J.W. (2008). *Educational Research. Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. (Third Edition). USA: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Goleman, D. (1999). *Working with Emotional Intelligence*. (Alih Bahasa Alex Tri Kantjono Widodo). Jakarta : Gramedia.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1985). *Introduction to Theories of Personality (Chapter 1)*. Toronto : John Willey & Sons.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Natawidjaja, R. (2007). *Konseling Keluarga Sebuah Pengantar. Perspektif Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dalam Kehidupan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Menyambut 70 tahun Prof. Dr. Hj. Melly Sri Sulastrri Rifa'i, M.Pd.), Bandung: Jurusan PKK FPTK UPI.
- Perez, Y. F. (1979). *Family Counseling Theory and Practise*, New York: D.Van Nastrand Company.
- Fitri, (1908). *Emosi*. [Online]. Tersedia di: duniapsikologi.dagdigdug.com. [19 Nopember 2008].
- Safaria, T., Nofrans, E.S. (2009). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Yakusho, Chronister, K.M. (2005). Imigrant Women and Counseling: The Invisible Others. *Journal of Counseling & Development*. Vol 83.
- Yusuf L.N., S. (2004). *Pengembangan Diri. Materi Bimbingan Bagi Mahasiswa*. Bandung: UPTLBK UPI.