ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Vol.3, No.3, Februari 2024

Analisis Konseling Individu dalam Mengatasi Trauma (Analisis Film Dear Zindagi)

Musdiansyah Lingga[1], Sriharini[2]
[1,2]Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
E-mail: Musdiansyah@student.uin-suka.ac.id[1], srihrini@uin-suka.ac.id[2]

Article History:
Received: 14 Januari 2024
Revised: 03 Februari 2024
Accepted: 05 Februari 2024

Keywords: *Film Analysis, Individual Counseling, Dear Zindagi.*

Abstract: *This research aims to analyze the concept of individual counseling applied in addressing trauma, using the film "Dear Zindagi" as a case study. Trauma is a profound emotional experience that can affect an individual's psychological well-being. Individual counseling plays a crucial role in assisting individuals in overcoming and managing the traumatic impacts. Qualitative analysis methods are employed to investigate the individual counseling techniques described in the film. Additionally, the characterization of the main characters and the counselor's role in guiding the trauma healing process are also analyzed. The research findings indicate that the film "Dear Zindagi" provides a fairly realistic portrayal of how individual counseling can help someone overcome trauma. The conclusion of this research is that the film offers valuable insights into the importance of individual counseling as a method for addressing trauma. These findings can serve as a source of inspiration for counseling and psychotherapy practitioners to develop more holistic and effective approaches in helping individuals cope with traumatic experiences in their lives.*

PENDAHULUAN

Konseling, secara etimologi, berasal dari bahasa Latin yang artinya *"dengan"* atau *"bersama,"* yang digabung dengan consilium yang berarti *"menerima"* atau *"menasehati."* Di sisi lain, dalam Bahasa Anglo Saxon, istilah konseling berasal dari *"sellan"* yang berarti *"menyerahkan."* Interaksi yang terjadi antara dua individu, yang disebut sebagai konselor dan klien, terjadi dalam suasana yang dijaga. Konseling dianggap sebagai alat untuk mendukung perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien (Zarrahadi 2015).

Konseling adalah dukungan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seseorang atau kelompok individu (klien, peserta, atau individu yang menghadapi masalah) untuk membantu mereka mengatasi masalah mereka melalui wawancara. Tujuannya adalah agar klien atau kelompok klien tersebut memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah mereka sendiri dan dapat menyelesaikan masalah tersebut dengan kemampuan mereka sendiri. Proses ini melibatkan penerimaan saran-saran yang diberikan oleh konselor (Zarrahadi 2015).

Konseling adalah proses membantu individu dalam mengatasi masalah perilaku dan aspek mental (psikologis) mereka sehingga mereka dapat mengendalikan perilaku mereka dengan lebih

baik dalam pengambilan keputusan dan menghadapi berbagai masalah kehidupan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan nilai-nilai yang telah dibahas bersama sehingga konseli dapat mengangkat martabat mereka (Worden 2009). Frank Parsons yang pertama kali mengenalkan konseling pada tahun 1908, berbagai pendekatan konseling terus mengalami evolusi dan perkembangan untuk membantu mengurangi dan meringankan beban masalah kehidupan seseorang (Zarrahadi 2015).

Menurut pandangan Islam, konseling diartikan dalam bahasa Arab. Kata konseling disebut al-Irsyad atau Al-ltisyarah, sedangkan kata bimbingan disebut al-Taujih. Oleh karena itu, istilah yang umumnya digunakan adalah at-Taujih wal Irsyad atau at-Taujih wal Istisyarah. Secara etimologi, kata al-Irsyad berarti alhuda, addalalaah, yang artinya petunjuk dalam bahasa Indonesia, sementara al-Istisyarah berarti talaba minhal-masyurah/an-nashihah, yang berarti meminta nasihat atau konsultasi (Hamdani 2012).

Konseling Islam adalah pelayanan konselor kepada klien dengan tujuan mengembangkan kemampuannya dalam mengatasi masalah dan merencanakan masa depan. Hal ini dilakukan dengan memilih tindakan terbaik untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat, dengan berlandaskan pada panduan dan ridha Allah SWT(Hamdani 2012). Proses panduan dan konseling mengharapkan adanya perubahan yang bersifat dinamis, progresif, dan berkembang, tanpa keterpaku pada keadaan yang statis. Setelah layanan dilaksanakan, diharapkan klien menunjukkan perilaku yang lebih kreatif dan terus menunjukkan perkembangan yang lebih baik (Amti. 2004).

Konseling individu adalah suatu bentuk pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli untuk menerima layanan tatap muka langsung (perorangan) dari guru pembimbing. Layanan ini bertujuan untuk membahas upaya pengatasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli (Hellen 2005).

Konseling individual adalah suatu metode bantuan yang melibatkan wawancara konseling antara seorang ahli (konselor) dan individu yang sedang menghadapi suatu masalah (klien) (Prayitno 1994). Tujuan dari konseling ini adalah membantu klien mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Konseling merupakan inti dari pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Ini berarti bahwa ketika layanan konseling berhasil memberikan bantuannya, masalah konseli dapat diatasi secara efektif, dan upaya-upaya bimbingan lainnya dapat mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain dari konsep "jantung hati" adalah bahwa ketika seorang konselor telah memahami sepenuhnya apa, mengapa, dan bagaimana konseling dilakukan dengan sebaik-baiknya.

Konseling individu memegang peranan kunci dalam seluruh kegiatan bimbingan dan konseling. Behwa jika seseorang menguasai teknik konseling individu, ia akan dapat dengan mudah melaksanakan proses konseling yang lainnya. Proses konseling individu memiliki dampak signifikan pada peningkatan klien, karena dalam konseling individu, konselor berupaya untuk meningkatkan sikap individu dengan berinteraksi secara langsung selama periode tertentu. Hal ini dilakukan melalui komunikasi tatap muka, dengan tujuan mencapai peningkatan pada berbagai aspek diri klien, termasuk cara berpikir, perasaan, sikap, dan perilaku (Holipah 2011).

Konseling traumatik adalah suatu usaha yang dilakukan oleh konselor untuk membantu klien memahami dirinya terkait dengan pengalaman trauma yang dialaminya. Hal ini bertujuan agar klien dapat berusaha mengatasi trauma tersebut. Dari perspektif tujuan, konseling traumatik lebih menekankan pada pemulihan klien ke keadaan sebelum mengalami trauma dan memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Hatta 2016).

Trauma merupakan pengalaman yang mengakibatkan dampak psikologis yang signifikan pada individu. Proses penyembuhan dan pemulihan dari trauma seringkali memerlukan bantuan

profesional, seperti konselor atau psikolog. Konseling individu adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi efek traumatis yang dialaminya. Film "Dear Zindagi" merupakan karya sinematik yang mengangkat tema perjalanan seorang wanita muda bernama Kaira dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, film tersebut dapat dijadikan sumber inspirasi dan analisis terkait strategi konseling individu yang diterapkan dalam mengatasi trauma.

Melalui karakter utama, Kaira, kita dapat menjelajahi berbagai aspek konseling individu, termasuk teknik-teknik yang digunakan, hubungan antara konselor dan klien, serta perubahan-perubahan yang terjadi dalam perjalanan pemulihan. Film ini memberikan gambaran nyata tentang bagaimana konseling individu dapat menjadi sarana penting dalam membantu individu mengatasi trauma dan menemukan keseimbangan psikologisnya. Namun, meskipun konseling individu menawarkan potensi untuk pemulihan, masih terdapat kekurangan pengetahuan dan pemahaman terkait efektivitas teknik-teknik konseling tertentu dalam mengatasi trauma. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih lanjut terhadap aspek-aspek konseling individu yang efektif dan relevan dalam konteks pemulihan dari trauma, khususnya yang dapat diidentifikasi melalui pengamatan pada film "Dear Zindagi".

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang aplikasi konseling individu dalam konteks mengatasi trauma, dengan menggunakan analisis mendalam terhadap karakter dan situasi dalam film tersebut. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi praktisi konseling dan ilmuwan psikologi dalam mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu mengatasi trauma melalui konseling individu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran individu atau kelompok. Metode analisis kualitatif digunakan untuk menyelidiki teknik-teknik konseling individu yang dijelaskan dalam film. Selain itu, karakterisasi tokoh utama dan peran konselor dalam membimbing proses penyembuhan trauma juga dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Penganalisisan data adalah suatu proses sistematik dalam mencari dan mengorganisir transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi lain yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Tujuan dari proses ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap materi-materi yang dikumpulkan dan memungkinkan peneliti untuk menyajikan temuan kepada orang lain (Emzir 2011).

HASIL DAN PEMBAHASA

Film Bollywood Dear Zindagi, film berbahasa Hindi dan English ini telah rilis pada tanggal 23 November 2016 di Amerika Utara kemudian tanggak 25 November 2016 rilis di seluruh dunia. Film bollywood ini berhasil ditulis sekaligus disutradarai oleh seorang wanita yang bernama Gauri Shinde. Produser film ini adalah Gauri Khan, Karan Johar dan Gauri Shinde, dalam sebuah film akan diisi dengan musik agar film tersebut nampak menarik begitu juga dengan film Dear Zindagi yang semakin menarik dengan iringan musik oleh Amit Trivedi. Sinematografi film ini adalah Laxman Utekar dan dilakukan penyuntingan film oleh Hemanti Sarkar. Kemudian film ini dialih bahasakan oleh translator yang bernama Ackiel Khan. Film ini berisi tokoh-tokoh ternama seperti Alia Bhatt (Kaira, peran utama atau konseli), Shah Rukh Khan (dr. Jehangir Khan sebagai

konselor), Ira Dubey (Fatima sebagai sahabat Kaira), Kunal Kapoor (Raghuvendra sebagai mantan kekasih Kaira), Ali Zafar (Rumi sebagai teman dekat Kaira), Angad Bedi (Sid sebagai mantan kekasih Kaira), Rohit Saraf (Kiddo sebagai adik Kaira), Yashaswini Dayama (Jackie sebagai sahabat Kaira).

Data I Membangun Hubungan Baik.



Gambar 1. Sesi Konseling Pertama

Sesi Pertama Konseling
Ko: Bisa tolong tutupkan? (pintu).
Ko: Aku Jehangir Khan, tapi kau boleh memanggilku (Jug).
Ki: Boleh aku meminta segelas air? Dari jug itu, Jug? (jug:kendi)
Ko: Aku yakin ada lelucon yang lebih bagus Kaira. Boleh aku memangilmu Kaira?

Sesi pertama konseling, Konseli mulai sedikit terbuka.
Ki: Aku hanya punya satu nama. Jadi bagaimana ini bisa berhasil?
Ko: Entah bagaimana caranya. Coba kau jelaskan.
Ki: Boleh aku berbaring disini?
Ko: Kenapa, Kau mengantuk ?
Ki: Aku tak bisa tidur. Itulah alasan ku kemari.

Konselor menunjukkan simpatinya kepada konseli
Ko: Kau sudah ke dokter?
Ki: Bukankah itu yang sedang ku lakukan? Maksudmu jas putih, stetoskop, obat resep dokter. Aku sudah mencoba minum obat, tapi tak ada yang manjur. Itu sebabnya aku kemari.

Dalam cuplikan film Dear Zindagi asas keterbukaan terdapat pada proses konseling individual sesi pertama, asas keterbukaan terjadi saat konselor dan konseli saling sapa. Kemudian asas ini juga terjadi saat konselor meminta konseli menutup pintu, konselor mencoba membangun hubungan dengan konseli dan saat konseli izin berbaring karena dia merasa kurang tidur. Dalam hal ini terlihat bahwa konseling berusaha membuka diri meskipun masih terlihat canggung.

Data II Memberikan Kesempatatan Untuk Konseli Menceritakan Masalahnya.



Gambar 2. Sesi Konseling Kedua

Konseli mulai menceritakan masalahnya secara tertutup

Ki : Ini hanya masalah sulit tidur.

Ko : Lalu kenapa kau pindah dari Mumbai ke Goa?

Ki : Kau tahu… Aku ke Goa untuk bertemu sahabatku. Dia punya masalah dengan pacarnya.. Yang sangat dia sukai, sangat dicintainya. Dan dia mengira pria itu juga mencintainya. Tapi tiba- tiba pria itu bertunangan dengan orang lain.

Konselor mulai bertanya kepada konseli

Ko : Lalu sahabatmu, Dia baik-baik saja sekarang?

Ki : Kurasa tidak. kurasa kondisinya tak baik. Menurutku masalah utamanya adalah profesinya. Dia mendapat pekerjaan impiannya, yang berhubungan dengan pria itu. Tunangannya juga akan terlibat dalam proyek ini. Lalu bagaimana mengatasinya? Aku taktahu. Seandainya semuanya kacau? Aku tak tahu bagaimana mengatasinya. Haruskah dia berurusan dengannya? Lagi pula, proyek itu memang impiannya. Terkadang aku merasa aku harus mengatakan… „Gertakkan gigimu dan lakukanlah. Takkan ada kesempatan kedua, jadi lakukan saja!". Dan terkadang aku merasa aku harus mengatakan… „Diam! Tolak saja! Kau tak punya harga diri?" Jadi aku bingung harus bilang apa.

Konselor kembali bertanya untuk memastikan permasalahan konseli

Ko : Jadi kau tak bisa tidur, karena semalam suntuk bingung… Apakah harus bilang diam atau tidak pada sahabatmu itu?

Kakekku sering mendongeng. Tolong ceritakan pada sahabatmu itu. Kakekku adalah pendaki gunung. Sebelum mendaki, dia sudah persiapkan segala hal. Sayangnya, Pyarelalji yang malang tak seperti kakekku.

Ki : Siapa Pyarelalji?

Konselor berusaha memancing kesukarelaan konseli dengan bercerita

Ko : Dia teman lama kakekku. Dia juga gemar mendaki. Dimana hasrat hidupnya adalah mendaki puncak yang tersulit. Gunung Everest! Akhirnya suatu hari, Pyarelalji punya kesempatan mendaki Gunung Everest… Bersama kelompok pendaki Cina. Tanpa persiapan dan pertimbangan, dia langsung setuju dan berangkat. Tapi, kelompok itu orang Cina. Jadi, mereka hanya bisa bahasa mereka sendiri. Tak bisa berbahasa Inggris. Lalu, pendakianpun dimulai. Perlahan tapi pasti mereka mendaki gunung itu. Pyarelalji memimpin kelompok dengan penuh semangat. Sementara kelompok Cina melambaikan tangan mereka dan berteriak. „Jangan lanjutkan! Hatahau hatahau!". Tapi Pyarelalji mengira mereka menyemangatinya.. Dan menyangka itu

„lanjutkan".

Konseli mulai tertarik dengan cerita yang disampaikan oleh konselor
Ki : Kau bisa berbahasa Cina? Ko : Kau tidak bisa?
Ki : Tidak
Ko : Kalau begitu, bagus. Jangan tertawa, dengarkanlah. Tiba-tiba, Pyarelalji melihat macan tutul salju di depannya. Pyarelalji takut, maksud sangat ketakutan. Sekarang dia melambaikan tangannya sambal berteriak „Tolong, tolong!". Tapi para orang Cina itu mengira kalau dia sedang bahagia. Jadi dia terus meminta bantuan, dan mereka hanya membalas melambai.
Ki : Lalu?
Ko : Lalu macam tutul salju menyantap Pyarelalji yang malang.
Ki : Apa?
Ko : Ya, dia lapar. Tak „ada banyak orang" di gunung Everest. Dan kelompok Cina it uterus berteriak…"jangan lanjutkan".
Ki : Kisah yang aneh sekali.
Ko : Tidak, ini bukan kisah yang aneh. Tolong ceritakan pada sahabatmu. Bahwa terkadang kita memilih jalan yang sulit hanya karena kita merasa untuk meraih hal-hal penting. Kita harus ambiljalan sulit itu. Terkadang kita merasa perlu menghukum diri kita. Tapi untuk apa? Kenapa tak memilih jalan yang mudah? Apa salahnya? Apalagi kita belum siap memilih jalan yang sulit. Untuk apa mendaki gunung saat kau tidak siap? Maaf. Kau mau ceritakan ini pada temanmu, kan? Ini penting.

Konseli mulai terpancing dengan cerita konselor
Ki : Baiklah, kurasa aku punya masalah sulit tidur. Saat Raghuvendra bertungan.
Ko : Raghuvendra?
Ki : Pria yang ku ceritakan tadi?
Ko : Benar, pacar teman.
Konseli mulai menceritakan masalah yang sebenarnya
Ki : Bukan, dia pacarku. Setidaknya dia pernah jadi milikku. Kami sering bekerja bersama.

Data III konseli bekerja sama untuk menetapkan tujuan dan mengembangkan.



Gambar 3. Sesi Konseling Ketiga

Konseling menceritakan mimpinya
Ki: Aku berada di konstruksi bangunan bersama seluruh para pekerja. Mereka semua pendek dan aneh. Tiba-tiba, aku kehilangankeseimbangan. Dan lalu, aku terjatuh dari bangunan yang tinggi itu. Dan mendarat dilumpur. Kurasa itu got. Para pekerja itu hanya menatapku, tak seorang pun

yang membantu. Aku menoleh keatas dan aku melihat kameraku tergantung. Dan lalu tiba-tiba saja ada sekumpulan wanita yang sudah menikah. Memakai sari dan bindi, tiba- tiba sudah didepanku. Dan mereka menunjuk padaku serta menertawakanku. Dak! Aku terbangun. Saat itu pukul 4 pagi. Aku langsung kekamar mandi dan berdiri dibawah shower.
Konselor bertanya secara terbuka
Ko: Kenapa shower?
Ki: Entahlah. Aku merasa kotor. Serasa butuh membersihkan diri.
Ko: Jadi si Raghuvendra ini, dia tinggi dan tampan?
Ki: Apa itu kesimpulanmu terhadap mimpiku?
Ko: Hanya bertanya.

Konseli menyampaikan sesuatu yang sedang ia rasakan
Ki: Kau tau apa yang kurasakan. Aku merasa aku jelek, sampah, murahan, kotor.
Ko: Lucu sekali.
Ki: Apanya yang lucu?
Ko: Maksudku. Mimpi itu datang dari seorang gadis yang bertentangan dengan semua itu. Lucu sekali. Bukan lucu mengejek.

Konseli menceritakan ciri-ciri Raghuvendra
Ki: Baiklah (duduk)
Ko: Ups!
Ki: Kenapa kursi ini?
Ko: Ia berbunyi hanya saat kau suka seseorang, tapi kau tak berdaya.
Ki: Ya, Raghuvendra memang tinggi dan tampan.
Konselor bertanya secara tertutup
Ko: Jadi kau suka pria tinggi, tidak pendek dan aneh.
Ki: Mungkin. Sid juga tinggi.
Ko: Jadi ada Sid juga?
Ki: Ya, terus?

Konselor memuji konseli
Ko: Maksudku, kau wanita yang cantik dan masih muda. Kau pasti punya pengagum.
Ki: Apa maksudmu? Apa maksudmu pengagum?
Ko: Maksudku kau itu wanita muda dan cantik. Kau pasti punya pengagum.

Konseli merasa tersinggung dengan pernyataan konselor
Ki: Pengagum?
Ko: Ya
Ki: Maksudmu kau ingin bilang ada banyak pria dihidupku! Itu yang ingin kau katakan.
Ko: Tidak, kau ingin aku bilang apa? Untuk apa aku bilang begitu? Tidak.
Ki : Itulah maksud perkataanmu. Kau menyangka aku gadis gampangan, murahan.

Konselor mulai menjelaskan maksud dari pernyataannya.
Ko: Tidak, ayolah! Gadis murahan apanya! Kenapa memakai kata-kata itu?
Ki: Bukankah itu kata dunia? Jika seorang wanita memiliki lebih dari 1 hubungan, maka begitulah!
Ko: Kaira. Kau pernah membeli kursi?
Ki: Apa?

Konselor menjelaskan dengan perumpamaan yang sederhana
Ko: Tempat duduk, kursi. Kau pernah membelinya?
Ki: Ya.
Ko: Dan apakah saat masuk toko, kau langsung beli kursi yang kau lihat?
Ki: Tidak
Ko: Itulah maksudku. Kita mencari begitu banyak kursi sampai kita menemukan yang cocok. Beberapa kursi mungkin nyaman, tapi terlihat jelek. Yang lain terlihat bagus tapi membuat bokong sakit. Jadi, dimulailah proses itu. Demi demi kursi. Berapa banyak kursi yang kita lihat sebelum menemukan satu kursi yang tepat! Kalau aku, ia takkan berbunyi. Jadi, maksudku adalah jika kita mencari banyak pilihan hanya untuk membeli sebuah kursi lalu tak bolehkah kita melihat beberapa pilihan saat memilih pasangan hidup? Jadi kotor, murahan, gampangan. Bukan itu. Cerdas, terbuka, bagus. Sebetulnya sangat bagus!
Konseli memaknai mimpinya secara mandiri
Ki: Sebentar, sebentar, sebentar. Jadi wanita dimimpiku itu yang meyakini bahwa hanya pernikahanlah hubungan yang bisa diterima. Karena merekalah aku merasa kotor?
Ko: Lihat? Kau langsung paham. Kau tak butuh bantuan siapapun.

Kemudian konseli perlahan juga memaknai bagian mimpinya yang lain
Ki: Lalu kamera yang menggantung? Apa maksudnya? Sama seperti masa depanku, ia menggantung di udara.
Ko: Mungkin kau perlu duduk di kursiku. Dan aku perlu duduk disini mulai hari ini.
Konseli memahami penjelasan konselor dan mulai mengagumi konselor
Ki: Keren sekali. Kuharap seluruh dunia bisa dengar teori kursimu ini.
Ko : Untuk apa? Pentingkah dunia mendengarnya?
Ki: Tidak, hanya saja jika mereka paham teori kursi ini, mereka mau berhenti menghakimi. Dan alangkah indahnya dunia ini.

Konselor perlahan memberikan penyadaran kepada konseli tentang pentingnya memahami diri sendiri
Ko: Tidak, Kaira. Saat kau sangat memahami dirimu sendiri maka pendapat orang lain tidaklah penting. Sama sekali tak penting! Jika kau tak bertanggung jawab pada hidupmu, akan ada yang merasa berhak.
Ki: Kasian sekali mereka yang tak membeli kursi.
Ko: Kaira, bisakah kau balik ke kursimu? Tampaknya kau mau bawa pulang kursiku.

Data IV memberi penguatan di setiap sesi akhir sesi pemberian saran.



Gambar 4. Sesi Konseling Ketiga

Konselor menerapkan asas kegiatan kepada konseli
Ko: Dan ngomong-ngomong soal rumah, aku ada PR untukmu.
Ki: PR?
Ko: Ya, aku sangat disiplin soal PR.
Ki: Baiklah
Ko: Aku ingin kau mengobrol dengan ayah dan ibumu.

Konseli terkejut karena ia memiliki hubungan yang tidak baik dengan orangtuanya
Ki: Apa?
Ko: Masing-masing 10 menit.
Ki: Plis, mau bahas apa dengan mereka?
Ko: Waktu habis. Sampai jumpa minggu depan.
Ki: Apa! Masih ada 20 detik kok.

Asas kegiatan diberikan oleh konselor kepada saat pada konseling sesi kedua saat menit terakhir proses konseling. Kegiatan yang diberikan oleh konselor adalah meminta konseli berbicara kepada orang tuanya masing- masing 10 menit. Namun, karena konseli memiliki hubungan yang kyrang baik dengan kedua orang tuanya maka konseli merasa itu adalah permintaan yang sangat mustahil untuk dilakukan. Tapi konseli tetap berusaha melakukan tugasnya meskipun hanya berbicara kurang dari 10 menit dan hanya terjadi lewat telepon.

Data V mengevaluasi konseling dengan menggunakan skala penilaian.



Gambar 5. Sesi Konseling kelima

Konselor menanyakan PR yang diberikannya kepada Konseli
Ko: Sudah selesai PR-mu?
Ki: Baru setengahnya. Aku berusaha bicara dengan ayah selama 5 menit. Oke, 4 menit. Tapi, itupun sudah rekor banget!
Ko: Wow. Kalau ibumu?
Ki: Aku sudah berusaha, tapi dia sibuk.

Konselor bertanya secara terbuka
Ko: Jadi kau hanya melakukan seperampatnya. Oia, kau ngobrol apa dengan ayahmu?
Ki: Soal Kiddo, adikku. Dia kuliah di Universitas London. Dia mau pulang. Jadi, orangtuaku mengadakan pesta besar-besaran menyambut kepulangannya. Padahal saat aku datang, tak satupun yang menyambut.

Konselor bertanya secara tertutup
Ko: Jadi, kau tak suka Kiddo?
Ki: Tidak, tidak. Aku sangat menyayangi Kiddo. Sangat. Hanya dia yang bisa membuatku tersenyum. Soalnya saat dirumah. Entahlah, seolah taka da kebahagiaan bagiku. Saat dia masih kecil, aku suka bacakan komik kesukaannya. Kau tahu „Tinkle", pernah baca?

Konseli menceritakan masa kecilnya bersama dengan adiknya
Ko: Ya, si pemburu Shambhu, Kaafia si burung gagak dan Supandi.
Ki: Ya, Supandi! Favorit Kiddo. Aku sering mengubah Supandi dengan nama Kiddo. Dan membacakannya. Dia suka mendengar kisahnya dengan suaraku. Bahkan sekarang, dia merasa itu kenangan terindahmasa kecilnya.

Konselor juga menanyakan kenangan masa kecil konseli
Ko: Lalu apa kenangan terindah masa kecilmu? Ayolah pasti ada.
Ki: Entahlah. Apa kenangan masa kecil favoritmu?

Konselor menceritakan masa kecilnya kepada konseli agar konselitertarik untuk menceritakan masa kecilnya.
Ko: Ayahku sering membawaku kemari setiap hari Minggu untuk bermain Kabaddi dengan lautan.
Ki: Kabaddi dengan lautan?
Ko: Sini, sini. Kabaddi kabaddi. Mundur! 2 kali lagi.
Ki : Baiklah.

Konselor juga menceritakan latar belakangnya.
Ko: Aku bisa bermain ini seharian. Penting bagi orang tua menciptakan kenangan manis bagi anak-anaknya. Sekarang akupun jadi orang tua. Jadi, aku berharap setidaknya anakku punya bebrapa kenangan manis yang bisa diceritakan pada terapisnya. Dia tinggal bersama ibunya dalam kasus perceraian, anak-anak biasanya menjadi hak ibu. Aku hanya menyesal karena tak banyak kenanganku bersamanya.

Konseli mulai menceritakan kenangan masa kecilnya.
Ki : Aku teringat Shaira. Bonekaku hadiah ulang tahun dari ayahku. Saat aku tinggal dengan kakek nenekku, Shaira ada bersamaku. Aku tak pernah bermain dengannya, hanya selalu mendekapnya saja. Dimalam hari, aku akan memeluknya dengan erat dan tidur.

Konselor menebak karakter konseli dimasa kecilnya.
Ko : Dulu kau pemalu?
Ki: Ya. Bagaimana kau tahu?
Ko: Sudah ku duga.
Ko: Shaira-Shy… (Shy: Malu). Aku memang jenius, sungguh.
Ki: Saat aku kecil, aku memang pemalu. Ayah sering memanggilku, Kaira- Shaira. Tapi sekarang aku Kaira yang ceria.

Pada proses konseling sesi selanjutnya dilakukan diluar ruangan konselor yaitu di pantai, pada sesi ini konseli mulai bercerita tentang hal yang menbuatnya bahagia yaitu masa kecil adik kandungnya, kemudian konselor menanyakan bagaimana dengan masa kecilnya sendiri. Namun,

konseli terdiam beberapa saat, ia merasa mempunyai masa kecil yang menyedihkan. Tetapi pada proses konseling kali ini untuk membuat konseli merasa nyaman bercerita tentang kenangan masa kecilnya maka kenselor bercerita tentang masa kecilnya juga bersama dengan ayahnya. Ketika mendengar cerita tentang hubungan konselor dan ayahnya, konseli tak lagi diam dan menutupi kenangan masa kecilnya.

Data VI Konselor Menjelaskan Tujuan Konseling



Gambar 6. Sesi Konseling Terakhir

Pada sesi terakhir konseling, konseli memuji konselor.
Ki: Karena ini kelas terakhir, apa aku lulus?
Ko: Ini bukan sekolah, yang bisa lulus ataupun gagal. Ki: Semoga saja ada guru sepertimu disekolah.
Ko: Aku bukan guru.
Ki: Oke, bukan guru. Tapi kau tahu yang ku maksud.

Konselor memahami maksud pujian dari konseli, tapi berusaha menghindarinya.
Ko: Kita semua adalah guru disekolah kehidupan kita. Oke, pembahasan itu lumayan berat. Hidup bagaikan potongan teka-teki. Orang-orang sepertiku bisa membantu carikan potongan yang hilang dan memasangnya kembali. Tapi hanya kau saja yang bisa selesaikan teka tekinya.

Konseli mengungkapkan perasaanya kepada konselor.
Ki: Jadi sekarang, ini berakhir. Bisakah kita bertemu diluar sesi ini? Hanya sebagai teman atau apapun itu.
Ko: Tidak, itu tak mungkin Kaira.
Ki: Dan seandainya aku bilang kalau aku menyukaimu. Sebenarnya…
Ko: Lanjutkan, aku dengar kok.

Konselor menjelaskan hubungan yang sebenarnya antara konselor dan konseli
Ki: Sebenarnya, aku sangat menyukaimu. Itu saja, sudah kuutarakan.
Ko: Aku juga sangat menyukaimu. Aku sangat menyukaimu. Aku hargai perasaanmu. Tapi tugasku disini sudah selesai. Sekuno-kunonya dan seramah-ramahnya metodeku aku tetap terapismu. Hubungan lain akan melanggar kode etik keprofesionalanku. kedekatan yang mungkin sedang kau rasakan itu sangatlah wajar. Itu biasa terjadi.
Ki: Jadi aku biasa?
Ko: Tidak, kau tidak biasa. Kau berbeda, istimewa. Kau itu unik. Kau tahu, Kaira orang-orang sering merasakan emosi yang kuat disini. Marah, benci, cinta.

Konseli menyesali pengakuannya kepada konselor.
Ki: Seharusnya aku tak mengatakannya.
Ko: Tidak, kau harus mengatakannya. Bagus kau mengutarakannya. Kau utarakan perasaan galaumu. Dengan sikap dewasa dan terbuka.Daripada membiarkannya membusuk didalam dirimu. Dan kita tak menginginkannya. Tidak. Si Kaira ini sudah berubah drastis.

Konselor meyakinkan konseli bahwa konseli sudah mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri
Ki: Oke. Tapi, katakan satu hal. Bagaimana mungkin ini sesi terakhir?
Ko: Tidak, tidak.
Ki: Tak punya cerita lagi? Begitu banyak masalah yang akan ku hadapi.
Ko: Ya, akan ada banyak masalah. Tapi sekarag, kau sudah tau cara menyelesaikannya.
Konselor terus meyakinkan konseli bahwa tidak aka nada hubunganspesial setelah berakhir sesi konseling.
Ki: Tapi aku tetap perlu bantuan. Aku membutuhkanmu.
Ko: Kaira, saat kau melihat sebuah pola muncul dalam kehidupan, sebuah kebiasaan maka saatnya memikirkannya. Jenius adalah soal mengetahuikapan waktunya berhenti.

Pada proses konseling sesi terakhir, yang mana pada saat itu konseli berusaha mengungkapkan perasaannya kepada konselor, namun konselor menjelaskan bahwa hubungan diluar proses konseling bukan lah ranah yang tepat untuk profesinya. Dengan beberapa penjelasan ringan yang disampaikan oleh konselor, maka konseli mulai memahami jawaban konselor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film "Dear Zindagi" memberikan gambaran yang cukup realistis tentang bagaimana konseling individu dapat membantu seseorang mengatasi trauma.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa film tersebut memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya konseling individu sebagai metode untuk mengatasi trauma. Temuan ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi praktisi konseling dan psikoterapi untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam membantu individu menghadapi pengalaman traumatis dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film "Dear Zindagi" memberikan gambaran yang cukup realistis tentang bagaimana konseling individu dapat membantu seseorang mengatasi trauma.

DAFTAR REFERENSI

Amti., Prayitno dan Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta,.

Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data,*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,.

Hamdani. 2012. *Bimbingan Dan Penyuluhan,*. Bandung: (CV Pustaka setia.

Hatta, Kusumawati. 2016. *Trauma Dan Pemulihannya,*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press,.

Hellen. 2005. *N, Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching,.

Holipah. 2011. “The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung.” *Journal Counseling*.

Prayitno, Erman Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Worden, J. William. 2009. “Grief Counseling and Grief Therapy : A Handbook for the Mental Health Practitioner.” In , 45. New York: Springer Publishing,.
Zarrahadi, M. Fahli. 2015. *Konseling Reproduksi,.* , Pekanbaru: Riau Cretive Multimedia.