


MEMAHAMI KONFLIK, STRESS, DAN TRAUMA SERTA UPAYA PENANGANANNYA

DI SEKOLAH DASAR

OLEH :
SETIAWATI
PPB-FIP-UPI



MEMAHAMI KONFLIK PADA PESERTA DIDIK SD DAN UPAYA PENANGANANNYA

KONFLIK STRESS DAN TRAUMA

PENGERTIAN KONFLIK

KONFLIK MERUPAKAN SALAH SATU GEJALA
PSIKOLOGIS YANG UMUMNYA MENGGIRING INDIVIDU
PADA SUASANA KURANG MENGUNTUNGAN
TERUTAMA JIKA IA TIDAK MAMPU MENGATASINYA

JENIS-JENIS KONFLIK

- KONFLIK MENDEKAT-MENDEKAT (APPROACH-APPROACH CONFLICT)
- KONFLIK MENJAUH-MENJAUH (AVOIDANCE-AVOIDANCE CONFLICT)
- KONFLIK MENJAUH-MENDEKAT (APPROACH-AVOIDANCE CONFLICT)

KONFLIK MENDEKAT-MENDEKAT (APPROACH-APPROACH CONFLICT)

KONFLIK JENIS INI TERJADI KETIKA
INDIVIDU MENGHADAPI DUA PILIHAN
ATAU LEBIH SAMA KUAT YANG DI SUKAI
ATAU BERSIFAT POSITIF BAGI DIRINYA

KONFLIK MENJAUH-MENJAUH (AVOIDANCE-AVOIDANCE CONFLICT)

KONFLIK JENIS INI TERJADI KETIKA SESEORANG DI HADAPKAN PADA DUA KEADAAN ATAU LEBIH YANG SEMUANYA TIDAK DI SUKAI ATAU MEMILIKI KONSEKUENSI NEGATIF BAGI DIRINYA

KONFLIK MENDEKAT-MENJAUH (APPROACH-AVOIDANCE CONFLICT)

KONFLIK MENDEKAT-MENJAUH MERUPAKAN JENIS KONFLIK YANG SUKAR DI PECAHKAN DI KARENAKAN TERJADI KETIKA SESEORANG DI HADAPKAN PADA SUATU KEADAAN YANG MENGANDUNG BAIK ATAU POSITIF MAUPUN NEGATIF SEKALIGUS

BIMBINGAN PENANGANAN KONFLIK

- BERPIKIR UNTUK MENGENALI LATAR BELAKANG PENYEBAB, SUMBER-SUMBER, DAN INTI MASALAH KONFLIK, SELANJUTNYA MEMPERKIRAKAN DAN MENGUJU JALAN KELUAR, SAMPAI MENGATASI KONFLIK ITU SENDIRI
- MEMINTA SARAN ATAU BERTUKAR PIKIRAN DENGAN ORANG YANG SANGAT DI PERCAYA DAN MAMPU MEMBANTU MENGATASI KONFLIK
- BERKONSULTASI DENGAN ORANG AHLI DAN, ATAU
- BERSERAH DIRI SAMBIL BERIBADAH SEPENUHNYA KEPADA TUHAN YANG MAHA ESA, SETELAH BERBAGAI USAHA DI LAKUKAN

STRATEGI MANAJEMEN KONFLIK (N)



MEMAHAMI STRESS PADA PESERTA DIDIK SD DAN UPAYA PENANGANANNYA



PENGERTIAN STRESS

STRESS SECARA HARFIAH BERARTI SUATU
TEKANAN ATAU WILAYAH KETEGANGAN, BAIK
PADA ASPEK JASMANI MAUPUN ROHANI

DINAMIKA TERJADINYA STRESS

Stress terjadi ketika pertemuan tuntutan-tuntutan (baik dari dalam maupun berasal dari luar diri) dengan sumber beban yang dirasakan seseorang.

REAKSI STRES



FAKTOR PENYEBAB STRES



BIMBINGAN MANAJEMEN STRESS

- **PENGERTIAN** YANG MELIPUTI KEGIATAN PERAN SERTA PENDERUTA STRESS SECARA AKTIF DALAM PENGUMPULAN INFORMASI YANG SESUAI UNTUK MEMAHAMI SUMBER PENYEBAB STRESS BEREAKSI PADA DIRINYA
- **LATIHAN DAN PENGULANGAN.** DALAM LANGKAH INI PENDERITA DI AJARI SEBUAH VARIASI KETERAMPILAN-KETERAMPILAN PENANGGULANGAN STRESS, YANG TERENTANG DARI PERUBAHAN POLA BERPIKIR BERSAMA DENGAN KEHADIRAN SUATU STRESS KEPADA RELAKSASI PROGRESIF(PERSANTAIAN YANG MEMBANGUN KETENANGAN)
- **PENERAPAN DAN PENGULANGAN.** DALAM HAL INI PENDERITA MENERAPKAN KETERAMPILAN-KETERAMPILAN PENANGGULANGAN YANG TELAH DI PEROLEHDARI LANGKAH KEDUA, YANG KETEPATANNYA DISESUAIKAN DENGAN TUNTUTAN SITUASI

MEMAHAMI TRAUMA PADA PESERTA DIDIK SD DAN UPAYA PENANGGULANGANNYA

PENGERTIAN TRAUMA

TRAUMA ADALAH LUKA ATAU PERASAAN SAKIT
YANG DI ALAMI SESEORANG, BAIK BERKENAAN
DENGAN ASPEK JASMANI MAUPUN ROHANI
AKIBAT PERISTIWA TRAUMATIS

CIRI TANGGAPAN TERHADAP PERISTIWA TRAUMATIK

- Perasaan menjadi lebih mendalam atau terhanyut dan terkadang sulit diperkirakan
- Pola-pola perilaku dan pikiran dipengaruhi oleh trauma.
- Hubungan antara pribadi menjadi tegang
- Gejala-gejala jasmaniah berkaitan dengan stress yang tidak seimbang.

BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEMBANTU ANAK YANG MENGALAMI TRAUMA

1. Biarkan anak mengekspresikan perasaannya dan jangan menghukum tapi membantu mereka mengungkapkannya lewat kata-kata
2. Pastikan anak merasa bahwa mereka dalam keadaan yang aman dan dicintai atau diperhatikan
3. Bersikaplah jujur kepada anak dengan cara memberikan pemahaman terhadap apa sebenarnya terjadi
4. Buatlah atau ciptakan suasana kembali senormal mungkin karena akan melahirkan rasa aman dan tenang

5. Luangkan waktu untuk melakukan hiburan bersama dengan anak
6. Berikan pelukan, sentuhan dan tepukan di bahu mereka sebagai bukti bahwa anak dicintai dan diperhatikan
7. Berikan langkah-langkah simulatif yang berkaitan dengan prosedur keamanan bago anak sehingga mereka lebih siap ketika menghadapi situasi darurat
8. Doronglah anak untuk mengekspresikan perasaan melalui gambar, lukisan, dan mewarnai
9. Kembangkan perilaku bertanggung jawab sehingga anak dapat memberikan respon normal terhadap situasi yang tidak normal

Mengatasi masalah-masalah trauma

1. Apa peristiwa traumatisnya
2. Apakah perasaan dan pikiran yang menyertai peristiwa tersebut,
3. Bagaimana perasaan dan pikiran tersebut dapat berubah, dan
4. Bentuk keterampilan pemecahan masalah

Tahap konseling

- Menilai atau memperkirakan tingkat trauma dan sumber daya individu yang ada,
- Memahami bentuk trauma yang dialami,
- Merumuskan pilihan bantuan yang memungkinkan,
- Memutuskan bantuan,
- Melaksanakan bantuan,
- Menilai bantuan yang telah diberikan

terimakasih