

TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK (TKT) MENINGKATKAN RESILIENSI MASYARAKAT



Bagus Dwi Cahyono, S.Tr.Kep, M.Kes
Ns. Evy Aristawati, S.Kep, M.Kep
Ns Nurul Huda, S.Psi, S.Kep, M.Si

Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) Meningkatkan Resiliensi Masyarakat

Penulis:

Bagus Dwi Cahyono, S.Tr.Kep, M.Kes

Ns. Evy Aristawati, S.Kep, M.Kep

Ns Nurul Huda, S.Psi, S.Kep, M.Si

ISBN:

Editor :

Kholid Rosyidi MN

Desain Cover:

KHD Production

Redaksi:

CV KHD Production

Jl Kalianyar Selatan RT 019 RW 004 Tamanan,
Bondowoso

Telepon 082282813311

e-mail: khdproduction7@gmail.com

Website: Khdproduction.com

Anggota IKAPI No: 235/JTI/2019

Cetakan Pertama, Oktober 2023, KHD Production
halaman 127+v, ukuran 14x21

Kata Pengantar

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) Meningkatkan Resiliensi Masyarakat ini dapat terselesaikan.

Buku ini dibuat sebagai pedoman praktis bagi masyarakat untuk meningkatkan resiliensi dengan membentuk dan melaksanakan Kelompok Terapeutik setelah pandemi COVID-19.

Dengan adanya buku ini, diharapkan dapat memberikan kemudahan masyarakat untuk menduplikasi dan memperbanyak kelompok terapeutik ini di berbagai daerah di wilayah Indonesia.

Demikian semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak atas bantuan dan kerjasamanya sehingga dapat diterbitkannya buku ini.

Pasuruan, Oktober 2023

Penulis

Daftar Isi

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	v
Bab 1 Pandemi COVID 19.....	1
Bab 2 Definisi dan Konsep.....	7
Bab 3 Berbagai Studi dan Terapi	21
Bab 4 Terapi Kelompok Terapeutik	24
Bab 5 Konsep Terapi Kelompok Terapeutik	33
Bab 6 Penatalaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik	37
Bab 7 Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Masyarakat	45
Bab 8 Rangkuman.....	49
Daftar Pustaka.....	52

BAB 1 **Pandemi Covid 19**

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19 dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan (E. A. N. H. B. D. Cahyono, 2022). Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya.

Kasus Covid-19 di dunia dengan jumlah kasus positif sebanyak 94. 457.131 orang, meninggal dunia 2.021.638 orang, sembuh sebanyak 51.986.261 orang. Kasus Covid-19 per tanggal 21

Bab 2

Definisi dan Konsep

A. Pengertian terapi kelompok terapeutik (TKT)

Salah satu jenis terapi kelompok adalah terapi kelompok terapeutik, di mana anggota memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka, saling membantu satu sama lain, menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, dan mengantisipasi masalah berikutnya dengan mengajarkan cara yang baik untuk mengendalikan stres (Townsend, 2009). Prinsip terapi kelompok terapeutik adalah sebagai berikut: segera membantu klien, melibatkan keluarga dan sistem sosial, berfokus pada kondisi saat ini, menurunkan stres dengan dukungan, menggunakan teknik klarifikasi dan pemecahan masalah, membantu pasien mengatasi krisis di masa mendatang, dan segera mencari pertolongan jika mereka mengalami stres.

3. Kedua kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk dengan leluasa menyampaikan perasaan dan emosi mereka kepada anggota kelompok lain dan mendapatkan umpan balik dari mereka.
4. Kedua kelompok dapat membantu orang meningkatkan kemampuan coping mereka saat menghadapi masalah.

B. Pengertian resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih secara efektif dari gangguan yang signifikan yang mengancam fungsi adaptif dan pengembangan (Osofsky et al., 2019) Resiliensi sebagai karakteristik pribadi mengarah pada adaptasi positif dan meminimalkan efek negatif dari stresor, memungkinkan orang untuk merehabilitasi dan menjaga kesehatan mereka terlepas dari masalah yang ada (Mohammadinia et al., 2017)

BAB 3

Berbagai Studi dan Terapi

A. Studi terdahulu tentang pengaruh terapi kelompok terapeutik terhadap resiliensi

Telah kita ketahui bersama bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk pulih kembali dari keadaan yang membuat individu tertekan, cemas maupun depresi akibat situasi yang tidak diinginkan. Banyak studi terkait yang menjelaskan bahwa terpi kelompok suportif atau juga dikenal kelompok terapeutik ini efektif dalam meningkatkan resiliensi, seperti pada penelitian (Kurniawan & Noviza, 2018) yang menyimpulkan bahwa kelompok suportif ini efektif untuk mningkatkan resiliensi penyintas kekerasan terhadap perempuan. Penelitian (Rahmania & Tasaufi, 2020) juga menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor *quarter-life crisis* pada individu usia dewasa awal antara sebelum

Bab 6

Penatalaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik

Penatalaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) adalah strategi yang sangat penting dalam upaya meningkatkan resiliensi masyarakat pesisir pasca pandemi COVID-19. Resiliensi mencakup kemampuan masyarakat untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi krisis besar seperti pandemi, dan TKT adalah alat efektif yang dapat membantu mencapai tujuan ini.

1. Pengertian TKT: TKT adalah metode intervensi psikologis yang melibatkan kelompok masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19, bertujuan membantu mereka mengatasi dampak psikologis dan emosional pandemi.
2. Resiliensi Masyarakat Pesisir: Masyarakat pesisir seringkali lebih rentan terhadap dampak bencana alam dan pandemi. TKT

Bab 7

Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Masyarakat

Penatalaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) adalah pendekatan yang penting untuk meningkatkan resiliensi masyarakat pesisir pasca pandemi COVID-19, tetapi ada beberapa kendala yang perlu diperhatikan:

1. **Aksesibilitas:** Salah satu kendala utama adalah aksesibilitas TKT. Masyarakat pesisir mungkin memiliki kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan mental, termasuk TKT, karena faktor geografis, terutama di daerah yang terpencil.
2. **Keterbatasan Sumber Daya:** Terapi kelompok terapeutik memerlukan sumber daya manusia dan finansial yang cukup, termasuk fasilitator yang terlatih dan ruang pertemuan yang sesuai. Terbatasnya sumber daya ini bisa menjadi kendala serius dalam mengimplementasikan TKT.
3. **Stigma Terhadap Kesehatan Mental:** Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih ada di banyak masyarakat. Masyarakat pesisir

DAFTAR PUSTAKA

- Almucharomah, S. K., Sahayu, W., & Triono, S. (2023). SEMIOTIC ANALYSIS OF COVID-19 MEME IN SOCIAL MEDIA. *English Review: Journal of English Education*, 11(1), 27–36.
- Aristawati, E., Cahyono, B. D., & Huda, N. (2022). Strategi Penyintas Long Covid-19 dalam Mengatasi Kecemasan, Depresi dan PTSD. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1139–1146.
- Cahyono, B. D., Huda, N., & Aristawati, E. (2021). Tehnik Peningkatan Imunitas Jiwa dan Penerapan Protokol Kesehatan dalam Persiapan Kegiatan Pembelajaran Saat New Normal Era. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 886–891.
- Cahyono, B. D., Huda, N., & Aristawati, E. (2022). Efforts of Milkfish Pond Farmers in Managing Psychological Stress and Remaining Productive in The Time of the Covid-19 Pandemic. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 30–35.
- Cahyono, E. A. N. H. B. D. (2022). Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Bagi Petani Tambak Bandeng Kota Pasuruan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Vol 5, No 6 (2022): Volume 5 No 6 Juni 2022*, 1662–1667.
- <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kre>

- ativitas/article/view/5350/pdf
- COVID19, G. T. (2021). *Peta Sebaran COVID19*.
<https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Kasdir, P. S. (2022). *RESILIENSI NELAYAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (CORONA VIRUS DISEASE 2019) KECAMATAN UJUNG KOTA PAREPARE*. Universitas Hasanuddin.
- Kurniawan, Y., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2019). Terapi Kelompok Pendukung untuk Meningkatkan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Talasemia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 31–40.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi; Vol 2, No 2 (2017)*.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Lothstein, L. M., & Thomas, K. (2021). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Am Psychiatric Assoc.
- Mohammadinia, L., Ardalan, A., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malek-Afzali, H., & Fazel, M. (2017). The resilient child indicators in natural disasters: A systematic review protocol. *Health in Emergencies and Disasters Quarterly*, 2(2), 95–100.
- Muiz, R. H., & Sulistyarini, R. I. (2015). Efektivitas

- terapi dukungan kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(2), 173–190.
- Nurfadilah, N., & Bulan, D. E. (2021). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kondisi sosial ekonomi masyarakat pesisir di Kabupaten Kutai Kartanegara. *Manfish Journal*, 2(2), 22–27.
- Osofsky, H. J., Weems, C. F., Graham, R. A., Osofsky, J. D., Hansel, T. C., & King, L. S. (2019). Perceptions of resilience and physical health symptom improvement following post disaster integrated health services. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 13(2), 223–229.
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2022). Terapi Kelompok Terapeutik Sebagai Upaya Meningkatkan Perkembangan Intimasi Pada Usia Dewasa Muda. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5(1), 33–39.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199–216.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic

- resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 57, Issue 3, pp. 316–331). American Orthopsychiatric Association, Inc. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sabrina, R. (2021). Bertahan Di Tengah Badai Pandemi Covid-19 Dengan Rehabilitasi Mangrove Dan Pemanfaatan Ekonominya. *Prosiding Seminar Nasional Kewirausahaan*, 2(1), 181–190.
- Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). Penurunan tingkat kecemasan anak akibat hospitalisasi dengan penerapan terapi bermain. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 9–12.
- Saraswati, S. D., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh terapi kelompok suportif untuk meningkatkan optimisme pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 55–66.
- Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (6th ed.). F.A Davis Company.
- Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 8(1).
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental

masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69-74.

Wulandari, A. P. J. (2020). Mengenal resiliensi dalam ilmu Psikologi. *Binus. Ac. Id.*

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.

