

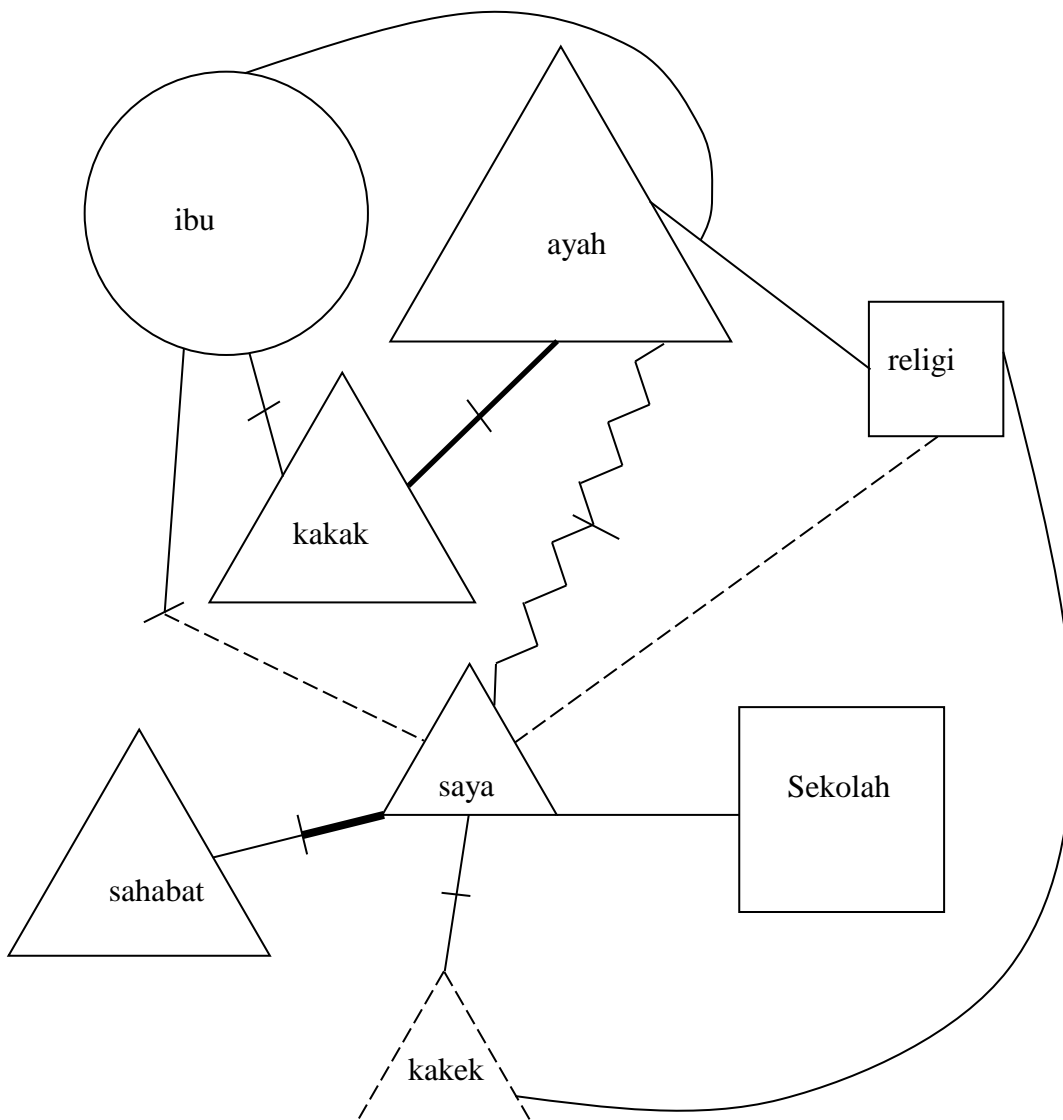
PETUNJUK UNTUK MEMBUAT SEBUAH ATOM SOSIAL/BUDAYA

Disadur dari Antonina Garcia, oleh Mario Cossa

Atom sosial anda terdiri dari anda dan orang-orang lain, organisasi, norma budaya dan kepercayaan yang penting di dalam hidup anda. Untuk menggambar atom sosial/budaya anda, mulailah dengan selembar kertas besar kosong. Gunakanlah pensil dan penghapus.

- 1) Bayangkan bahwa kertas di depan anda adalah lingkup kehidupan anda hari ini. Tempatkan diri anda dalam kertas tersebut; gambarkan dengan bentuk segitiga untuk pria, atau lingkaran untuk wanita.
- 2) Kemudian tambahkan elemen-elemen lain dalam lingkup hidup anda. Gunakan segitiga untuk pria, lingkaran untuk wanita, dan bujur sangkar untuk organisasi serta norma budaya dan kepercayaan. Aturlah berdasarkan tingkat kedekatan/makna hubungan mereka dalam hidup anda.
- 3) Bila ada yang telah tiada, gunakan garis terputus-putus untuk menggambar segitiga atau lingkaran tersebut.
- 4) Apabila ada elemen tertentu yang terasa dekat kepada anda, tempatkanlah mereka dekat dengan anda. Apabila ada elemen tertentu yang terasa jauh, tempatkanlah mereka jauh dari anda.
- 5) Apabila mereka sangat berarti dalam hidup anda, gambarkan dengan besar. Apabila mereka kurang berarti dalam hidup anda, gambarkan kecil.
- 6) Tuliskan nama atau inisial di setiap gambar supaya anda dapat mengingat siapa atau apakah mereka setelah anda selesai dengan proses ini.
- 7) Hubungkanlah dengan garis yang tidak terputus untuk menggambarkan hubungan yang positif.
- 8) Hubungkanlah dengan garis yang terputus-putus untuk menggambarkan hubungan yang lemah atau tidak pasti.
- 9) Hubungkanlah dengan garis zig zag untuk menggambarkan hubungan yang bertentangan/memiliki konflik.
- 10) Jika hubungan anda dan elemen yang lain tidak saling menguntungkan, anda bisa memutuskan garis tersebut di tengah lalu tunjukkan hubungan yang benar dari setiap sisi. Contoh: Jika saya merasa sangat positif terhadap seseorang tapi dia tidak peduli terhadap saya, garis yang datang dari segitiga atau lingkaran saya lurus dan tebal. Garis tersebut bertemu di tengah dengan garis putus-putus dan tipis dari sisi lain.
- 11) Gunakan kreatifitas anda untuk memastikan ketepatan gambar anda (misalnya: gunakan warna, garis yang berbeda dan gambar-gambar)

Ini adalah contoh bagian dari sebuah atom sosial/budaya. Apa yang dapat anda ungkapkan tentang orang ini dan hubungan mereka dengan mempelajari diagram ini?



HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DAN DIPIKIRKAN KETIKA BEKERJA DENGAN ATOM SOSIAL/BUDAYA

Disadur dari Antonina Garcia oleh Mario Cossa

Atom sosial/budaya didiskusikan dengan terbuka bersama klien. Klien dan guru/konselor/terapis/pemimpin kelompok (dan kadangkala anggota kelompok) mempelajari apa arti penempatan figur-figur tersebut bagi klien.

Kebanyakan orang mempunyai antara 5 dan 25 orang dalam atom sosial mereka. Apabila kurang, itu mungkin menunjukkan bahwa orang tersebut tertutup. Apabila lebih, itu mungkin menunjukkan bahwa orang tersebut mempunyai masalah dengan kedekatan (terlalu terbuka).

Banyak penghapusan mungkin menunjukan ketidakpastian klien dalam menempatkan orang atau elemen tersebut.

Binatang: binatang peliharaan sangat berarti bagi sebagian orang.

Orang yang telah meninggal: Seringkali ditempatkan di ujung atas. Apabila figur tersebut digambarkan besar dan ditempatkan dekat dengan orang tersebut, ada kemungkinan terdapat dukacita yang masih berkelanjutan.

Ukuran: Perhatikan apabila ada figur yang lebih besar dari pencipta atom. Apakah figur ini lebih penting daripada pencipta itu sendiri dalam hidupnya? Apabila ada beberapa figur yang lebih besar dari pencipta tersebut, ini mungkin berarti bahwa pencipta merasa bahwa dia adalah tokoh pembantu dalam hidup orang lain dibanding sebagai tokoh utama dalam hidupnya sendiri. Apabila hampir setiap orang digambarkan lebih kecil daripada pencipta itu, maka pencipta itu mungkin berpusat pada diri sendiri.

Penempatan diri sendiri: Bila klien menempatkan dirinya di bagian bawah, maka dia mungkin mengalami depresi. Bila dia menempatkan dirinya di salah satu sudut, dia mungkin merasa terpojok. Dalam situasi tersebut, konselor boleh menanyakan kepada klien apa yang membuat dia menentukan pilihan penempatannya.

Atom sosial/budaya dapat diciptakan pada waktu yang berbeda untuk menggambarkan bagaimana hidup dan relasi seseorang dapat berubah. Atom tersebut juga dapat diciptakan untuk menjelajahi aspek tertentu dari kehidupan seseorang. Contohnya, seseorang dapat membuat atom social/budaya untuk menggambarkan hubungan sekolah, kerabat, hubungan kerja, dan sebagainya.